

Приложение 16  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Белоярская школа – интернат»**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
V - IX класс**

**с. Белый Яр, 2016 г**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе МКОУ «Белоярская ШИ», утвержденным приказом МКОУ «Белоярская ШИ» от 20.05.2016 г. № 275-1

Организация – разработчик: МКОУ «Белоярская ШИ»

Разработчик: Горбастаев А.О.

## Пояснительная записка

### Общие цели:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Общая характеристика предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, способствует социализации в обществе, формированию духовных способностей и формирует физическую культуру личности.

«Физическая культура» ориентирована на дальнейшее развитие *координационных* (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и *кондиционных* (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, двигательные действия, развиваются (мышление, творчество и самостоятельность).

Обучение физическим упражнениям основаны на следующих принципах:

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

В обязательной части учебного плана МКОУ «Белоярская ШИ» учебный предмет «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура»

### Личностные результаты

Представление о традициях своего народа

Умение гордиться собственными успехами

Представление о традициях своего народа

Умение гордиться собственными успехами

Умение эмоционально сопереживать

Проявление уважения к традициям своего народа

Умение гордиться собственными успехами и достижениями.

Умение включаться в общественную полезную деятельность.

Умение гордиться собственными успехами и достижениями.  
Умение гордиться достижениями и успехами одноклассников  
Умение включаться в общественную полезную деятельность.  
Выполнение социально значимых поручений.  
Умение гордиться традициями своей страны.  
Умение гордиться достижениями и успехами одноклассников

### **Предметные результаты**

#### **5 класс**

##### **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 учителя);

##### **Достаточный уровень:**

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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;

#### **6 класс**

##### **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 учителя);

##### **Достаточный уровень:**

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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;

### **7 класс**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);  
выбор (под руководством учителя) 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 учителя);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

#### **Достаточный уровень:**

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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;

### **8 класс**

#### **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 учителя);  
выбор (под руководством учителя) 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 учителя);

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

**Достаточный уровень:**

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; 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 подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

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 учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

**9 класс**

**Минимальный уровень:**

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

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

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

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, тренажёрных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

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;

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;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных

### **Содержание предмета**

Содержание предмета отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал.* Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в медленном темпе.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Игры**

*Теоретические сведения.* Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

*Практический материал.* Подвижные игры. Коррекционные игры.

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



**Тематическое планирование  
5 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний о физической культуре	1	Беседа
2	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
3	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
4	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление).	1	Выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3x10м) – зачет.	1	Выполнение упражнений
5	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	1	Выполнение упражнений
7	Бег на 30, 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений
8	Подвижная игра «Русская лапта». Бросок набивного мяча.	1	Игровая деятельность
9	Медленный бег (6 мин.). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
10	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	1	Выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры в баскетболе.	1	Выполнение упражнений
12	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Выполнение упражнений
13	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений

14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений
15	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
17	Игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Выполнение упражнений
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
19	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
20	Ведение мяча по прямой.	1	Выполнение упражнений
21	Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
22	Удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
23	Учебно-тренировочная игра по мини-футбол.	1	Выполнение упражнений
24	Волейбол. Правила игры по волейболу.	1	Выполнение упражнений
25	Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	1	Выполнение упражнений
26	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений
27	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений
28	Совершенствование техники подачи мяча (нижня).	1	Беседа. Выполнение упражнений
29	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя).	1	Выполнение упражнений

30	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
31	Лазанье по канату. Лазанье и переползание по гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений
32	Совершенствование лазанья по канату. Равновесие.	1	Выполнение упражнений
33	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений
34	Стойка на лопатках и на голове.	1	Выполнение упражнений
35	Перекат в сторону (в группировке)	1	Игровая деятельность
36	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
37	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
38	Висы стоя, лёжа	1	Выполнение упражнений
39	Опорный прыжок через козла	1	Выполнение упражнений
40	Совершенствование опорного прыжка через козла	1	Выполнение упражнений
41	Т.Б. на льду. Стоять, ходить короткими и длинными шагами друг за другом.	1	Выполнение упражнений
42	Обучение позе конькобежца. Торможение плугом.	1	Выполнение упражнений
43	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
44	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
45	Скольжение друг за другом.	1	Выполнение упражнений
47	Катание на коньках. Разбег, скольжение и торможение.	1	Выполнение упражнений
48	Разбег, скольжение и торможение	1	Выполнение упражнений

			Игровая деятельность
49	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
50	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
51	Скольжение и торможению плугом	1	Выполнение упражнений
52	Скольжение и торможение плугом	1	Выполнение упражнений
53	Скольжение на двух, на одном коньке	1	Выполнение упражнений
54	Отталкивание и скольжение на одном коньке	1	Выполнение упражнений
55	Обучение скольжению спиной вперед	1	Выполнение упражнений
56	Скольжение спиной вперед	1	Выполнение упражнений
57	Совершенствование скольжения спиной вперед	1	Выполнение упражнений
58	Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом).	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
59	Катание «змейкой» со сменой ведущих	1	Выполнение упражнений
60	Эстафета на льду по прямой.	1	Выполнение упражнений
61	Учебно-тренировочная игра хоккей с мячом.	1	Выполнение упражнений
62	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча с переменной мест.	1	Выполнение упражнений
63	Передача мяча с переменной мест через сетку.	1	Выполнение упражнений
64	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Выполнение упражнений

65	Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	1	Выполнение упражнений
66	Прием мяча снизу после подачи.	1	Выполнение упражнений
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
69	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Выполнение упражнений
70	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления.	1	Выполнение упражнений
71	Ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнений
72	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит).	1	Выполнение упражнений
73	Штрафной бросок.	1	Выполнение упражнений
74	Игры с элементами баскетбола	1	Выполнение упражнений
75	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
76	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
77	Игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
78	Игра «Игрес »- на развитие прыгучести;	1	
79	Игра «Метпечек»- вариант игры русских жмуток.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
80	Игра «Чуурана» - хакасский вариант игры в прятки.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
81	Игра «Хол тартызых» - перетягивание на руках.	1	Игровая деятельность

82	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
83	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
84	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
85	Игры с ведением мяча Игра-эстафета с баскетбольным мячом.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
86	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1	Игровая деятельность
87	Мини – футбол (удары по воротам)	1	Игровая деятельность
88	Мини – футбол (передачи мяча в парах)	1	Игровая деятельность
89	Мини – футбол (передачи мяча в тройках) Учебная игра.	1	Игровая деятельность
90	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Игровая деятельность
91	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Игровая деятельность
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
93	Бег 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений
94	Бег с ускорением от 10 – 30м. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
95	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (в висе лежа) – зачет.	1	Выполнение упражнений
96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега – зачеты.	1	Выполнение упражнений
97	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение упражнений
98	Совершенствование техники метаний в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	1	Выполнение упражнений

99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.
--------	--	---	------------------------

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	1	Беседа
2	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
3	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
4	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление).	1	Выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3x10м) – зачет.	1	Выполнение упражнений
5	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	1	Выполнение упражнений
7	Бег на 30, 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений
8	Подвижная игра «Русская лапта». Бросок набивного мяча.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
9	Медленный бег (6 мин.). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
10	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	1	Выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры в баскетболе.	1	Выполнение упражнений
12	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Выполнение упражнений
13	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений
14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
15	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений



17	Игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Выполнение упражнений
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
19	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	1	Игровая деятельность
20	Ведение мяча по прямой.	1	Игровая деятельность
21	Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
22	Удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
23	Учебно-тренировочная игра по мини-футбол.	1	Выполнение упражнений
24	Волейбол. Правила игры по волейболу.	1	Игровая деятельность
25	Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	1	Игровая деятельность
26	Совершенствование техники приема и передачи мяча (в парах).	1	Игровая деятельность
27	Совершенствование техники приема и передачи мяча (в парах).	1	Игровая деятельность
28	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя).	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
29	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя).	1	Выполнение упражнений
30	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
31	Лазанье по канату. Лазанье и переползание по гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений
32	Совершенствование лазанья по канату. Равновесие.	1	Выполнение упражнений
33	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений
34	Стойка на лопатках и на голове.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
35	Перекат в сторону ( в группировке)	1	Выполнение упражнений

36	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
37	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
38	Висы стоя, лёжа	1	Выполнение упражнений
39	Опорный прыжок через козла	1	Игровая деятельность
40	Совершенствование опорного прыжка через козла	1	Игровая деятельность
41	Т.Б. на льду. Стоять, ходить короткими и длинными шагами друг за другом.	1	Выполнение упражнений
42	Обучение позе конькобежца. Торможение плугом.	1	Выполнение упражнений
43	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
44	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Игровая деятельность
45	Скольжение друг за другом.	1	Игровая деятельность
46	Скольжение друг за другом в шагах.	1	Игровая деятельность
47	Катание на коньках. Разбег, скольжение и торможение.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
48	Разбег, скольжение и торможение	1	Выполнение упражнений
49	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
50	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
51	Скольжение и торможению плугом	1	Выполнение упражнений
52	Скольжение и торможение плугом	1	Выполнение упражнений
53	Скольжение на двух, на одном коньке	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
54	Отталкивание и скольжение на одном коньке	1	Выполнение упражнений
55	Обучение скольжению спиной вперед	1	Выполнение упражнений
56	Скольжение спиной вперед	1	Выполнение упражнений
57	Совершенствование скольжения спиной вперед	1	Выполнение упражнений
58	Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом).	1	Игровая деятельность
59	Катание «змейкой» со сменой ведущих	1	Игровая деятельность
60	Эстафета на льду по прямой.	1	Выполнение упражнений
61	Учебно-тренировочная игра хоккей с мячом.	1	Выполнение упражнений

62	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча с переменной мест.	1	Выполнение упражнений
63	Передача мяча с переменной мест через сетку.	1	Игровая деятельность
64	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Игровая деятельность
65	Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	1	Игровая деятельность
66	Прием мяча снизу после подачи.	1	Игровая деятельность
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
69	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Выполнение упражнений
70	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления.	1	Выполнение упражнений
71	Ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнений
72	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит).	1	Выполнение упражнений
73	Штрафной бросок.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
74	Игры с элементами баскетбола	1	Выполнение упражнений
75	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
76	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
77	Игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники.	1	Выполнение упражнений
78	Игра «Игрес »- на развитие прыгучести;	1	Игровая деятельность
79	Игра «Метпечек»- вариант игры русских жмурок.	1	Игровая деятельность
80	Игра «Чуурана» - хакасский вариант игры в прятки.	1	Выполнение упражнений
81	Игра «Хол тартызых» - перетягивание на руках.	1	Выполнение упражнений
82	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений
83	Национальная борьба курес	1	Игровая деятельность

84	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	1	Игровая деятельность
85	Игры с ведением мяча Игра-эстафета с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
86	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1	Игровая деятельность
87	Мини – футбол (удары по воротам)	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
88	Мини – футбол (передачи мяча в парах)	1	Выполнение упражнений
89	Мини – футбол (передачи мяча в тройках) Учебная игра.	1	Выполнение упражнений
90	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
91	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Выполнение упражнений
93	Бег 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
94	Бег с ускорением от 10 – 30м. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
95	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (в висе лежа) – зачет.	1	Выполнение упражнений
96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега – зачеты.	1	Выполнение упражнений
97	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение упражнений
98	Совершенствование техники метаний в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	1	Игровая деятельность
99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.

**Тематическое планирование  
7 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний о физической культуре	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
2	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
3	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
4	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление).	1	Выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3x10м) – зачет.	1	Выполнение упражнений
5	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	1	Выполнение упражнений
7	Бег на 30, 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
8	Подвижная игра «Русская лапта». Бросок набивного мяча.	1	Выполнение упражнений
9	Медленный бег (6 мин.). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
10	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	1	Выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры в баскетболе.	1	Выполнение упражнений
12	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Игровая деятельность
13	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Игровая деятельность

14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений
15	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
17	Игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Игровая деятельность
19	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	1	Игровая деятельность
20	Ведение мяча по прямой.	1	Игровая деятельность
21	Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
22	Удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
23	Учебно-тренировочная игра по мини-футбол.	1	Выполнение упражнений
24	Волейбол. Правила игры по волейболу.	1	Выполнение упражнений
25	Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	1	Выполнение упражнений
26	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений
27	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
28	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
29	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя).	1	Выполнение упражнений
30	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений

31	Лазанье по канату. Лазанье и переползание по гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений
32	Совершенствование лазанья по канату. Равновесие.	1	Выполнение упражнений
33	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений
34	Стойка на лопатках и на голове.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
35	Перекат в сторону ( в группировке)	1	Выполнение упражнений
36	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
37	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
38	Висы стоя, лёжа	1	Выполнение упражнений
39	Опорный прыжок через козла	1	Игровая деятельность
40	Совершенствование опорного прыжка через козла	1	Игровая деятельность
41	Т.Б. на льду. Стоять, ходить короткими и длинными шагами друг за другом.	1	Выполнение упражнений
42	Обучение позе конькобежца. Торможение плугом.	1	Выполнение упражнений
43	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
44	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Игровая деятельность
45	Скольжение друг за другом.	1	Игровая деятельность
46	Скольжение друг за другом в шагах.	1	Игровая деятельность
47	Катание на коньках. Разбег, скольжение и торможение.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
48	Разбег, скольжение и торможение	1	Выполнение упражнений
49	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
50	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений

51	Скольжение и торможению плугом	1	Выполнение упражнений
52	Скольжение и торможение плугом	1	Выполнение упражнений
53	Скольжение на двух, на одном коньке	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
54	Отталкивание и скольжение на одном коньке	1	Выполнение упражнений
55	Обучение скольжению спиной вперед	1	Выполнение упражнений
56	Скольжение спиной вперед	1	Выполнение упражнений
57	Совершенствование скольжения спиной вперед	1	Выполнение упражнений
58	Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом).	1	Игровая деятельность
59	Катание «змейкой» со сменой ведущих	1	Игровая деятельность
60	Эстафета на льду по прямой.	1	Выполнение упражнений
61	Учебно-тренировочная игра хоккей с мячом.	1	Выполнение упражнений
62	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча с переменной мест.	1	Выполнение упражнений
63	Передача мяча с переменной мест через сетку.	1	Игровая деятельность
64	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Игровая деятельность
65	Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	1	Игровая деятельность
66	Прием мяча снизу после подачи.	1	Игровая деятельность
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
69	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Выполнение упражнений
70	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением	1	Выполнение упражнений



	направления.		
71	Ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнений
72	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит).	1	Выполнение упражнений
73	Штрафной бросок.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
74	Игры с элементами баскетбола	1	Выполнение упражнений
75	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
76	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
77	Игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники.	1	Выполнение упражнений
78	Игра «Игрес »- на развитие прыгучести;	1	Игровая деятельность
79	Игра «Метпечек»- вариант игры русских жмуток.	1	Игровая деятельность
80	Игра «Чуурана» - хакасский вариант игры в прятки.	1	Выполнение упражнений
81	Игра «Хол тартызых» - перетягивание на руках.	1	Выполнение упражнений
82	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений
83	Национальная борьба курес	1	Игровая деятельность
84	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	1	Игровая деятельность
85	Игры с ведением мяча Игра-эстафета с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
86	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1	Игровая деятельность
87	Мини – футбол (удары по воротам)	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
88	Мини – футбол (передачи мяча в парах)	1	Выполнение упражнений
89	Мини – футбол (передачи мяча в тройках) Учебная игра.	1	Выполнение упражнений
90	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений

91	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Выполнение упражнений
93	Бег 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
94	Бег с ускорением от 10 – 30м. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
95	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (в висе лежа) – зачет.	1	Выполнение упражнений
96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега – зачеты.	1	Выполнение упражнений
97	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение упражнений
98	Совершенствование техники метаний в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	1	Игровая деятельность
99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний о физической культуре	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
2	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
3	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
4	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление).	1	Выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3x10м) – зачет.	1	Выполнение упражнений
5	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	1	Выполнение упражнений
7	Бег на 30, 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
8	Подвижная игра «Русская лапта». Бросок набивного мяча.	1	Выполнение упражнений
9	Медленный бег (6 мин.). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
10	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	1	Выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры в баскетболе.	1	Выполнение упражнений
12	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Игровая деятельность
13	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Игровая деятельность
14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений
15	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений

17	Игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Игровая деятельность
19	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	1	Игровая деятельность
20	Ведение мяча по прямой.	1	Игровая деятельность
21	Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
22	Удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
23	Учебно-тренировочная игра по мини-футбол.	1	Выполнение упражнений
24	Волейбол. Правила игры по волейболу.	1	Выполнение упражнений
25	Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	1	Выполнение упражнений
26	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений
27	Совершенствование техники приему и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
28	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
29	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя).	1	Выполнение упражнений
30	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
31	Лазанье по канату. Лазанье и переползание по гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений
32	Совершенствование лазанья по канату. Равновесие.	1	Выполнение упражнений
33	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений

34	Стойка на лопатках и на голове.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
35	Перекат в сторону ( в группировке)	1	Выполнение упражнений
36	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
37	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
38	Висы стоя, лёжа	1	Выполнение упражнений
39	Опорный прыжок через козла	1	Игровая деятельность
40	Совершенствование опорного прыжка через козла	1	Игровая деятельность
41	Т.Б. на льду. Стоять, ходить короткими и длинными шагами друг за другом.	1	Выполнение упражнений
42	Обучение позе конькобежца. Торможение плугом.	1	Выполнение упражнений
43	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
44	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Игровая деятельность
45	Скольжение друг за другом.	1	Игровая деятельность
46	Скольжение друг за другом в шагах.	1	Игровая деятельность
47	Катание на коньках. Разбег, скольжение и торможение.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
48	Разбег, скольжение и торможение	1	Выполнение упражнений
49	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
50	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
51	Скольжение и торможению плугом	1	Выполнение упражнений
52	Скольжение и торможение плугом	1	Выполнение упражнений
53	Скольжение на двух, на одном коньке	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
54	Отталкивание и скольжение на одном коньке	1	Выполнение упражнений
55	Обучение скольжению спиной вперед	1	Выполнение упражнений
56	Скольжение спиной вперед	1	Выполнение упражнений
57	Совершенствование скольжения спиной	1	Выполнение упражнений

	вперед		
58	Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом).	1	Игровая деятельность
59	Катание «змейкой» со сменой ведущих	1	Игровая деятельность
60	Эстафета на льду по прямой.	1	Выполнение упражнений
61	Учебно-тренировочная игра хоккей с мячом.	1	Выполнение упражнений
62	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча с переменной мест.	1	Выполнение упражнений
63	Передача мяча с переменной мест через сетку.	1	Игровая деятельность
64	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Игровая деятельность
65	Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	1	Игровая деятельность
66	Прием мяча снизу после подачи.	1	Игровая деятельность
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
69	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Выполнение упражнений
70	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления.	1	Выполнение упражнений
71	Ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнений
72	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит).	1	Выполнение упражнений
73	Штрафной бросок.	1	Выполнение упражнений .
74	Игры с элементами баскетбола	1	Выполнение упражнений
75	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
76	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
77	Игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники.	1	Выполнение упражнений
78	Игра «Игрес »- на развитие прыгучести;	1	Игровая деятельность
79	Игра «Метпечек»- вариант игры русских	1	Игровая деятельность

	жмурок.		
80	Игра «Чуурана» - хакасский вариант игры в прятки.	1	Выполнение упражнений
81	Игра «Хол тартызых» - перетягивание на руках.	1	Выполнение упражнений
82	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений
83	Национальная борьба курес	1	Игровая деятельность
84	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	1	Игровая деятельность
85	Игры с ведением мяча Игра-эстафета с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
86	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1	Игровая деятельность
87	Мини – футбол (удары по воротам)	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
88	Мини – футбол (передачи мяча в парах)	1	Выполнение упражнений
89	Мини – футбол (передачи мяча в тройках)	1	Выполнение упражнений
90	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
91	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Выполнение упражнений
93	Бег 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .
94	Бег с ускорением от 10 – 30м. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
95	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (в висе лежа) – зачет.	1	Выполнение упражнений
96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега – зачеты.	1	Выполнение упражнений
97	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение упражнений
98	Совершенствование техники метаний в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	1	Игровая деятельность
99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.

**Тематическое планирование  
9 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
1	Основы знаний о физической культуре	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
2	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
3	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
4	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание, приземление).	1	Выполнение упражнений
5	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег (3x10м) – зачет.	1	Выполнение упражнений
6	Метание малого мяча на дальность. Прыжки через короткую скакалку на месте, прыжок в длину с места – зачет.	1	Выполнение упражнений
7	Бег на 30, 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
8	Подвижная игра «Русская лапта». Бросок набивного мяча.	1	Выполнение упражнений
9	Медленный бег (6 мин.). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
10	Бег в равномерном темпе. Эстафетный бег.	1	Выполнение упражнений
11	Баскетбол. Правила игры в баскетболе.	1	Выполнение упражнений
12	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1	Игровая деятельность
13	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Игровая деятельность
14	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Выполнение упражнений



15	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
16	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Выполнение упражнений
17	Игры-эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
18	Учебно-тренировочная игра.	1	Игровая деятельность
19	Мини-футбол. Правила игры в мини-футбол.	1	Игровая деятельность
20	Ведение мяча по прямой.	1	Игровая деятельность
21	Ведение мяча по прямой и удары по мячу.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
22	Удары по мячу.	1	Выполнение упражнений
23	Учебно-тренировочная игра по мини-футбол.	1	Выполнение упражнений
24	Волейбол. Правила игры по волейболу.	1	Выполнение упражнений
25	Совершенствование техники передвижения, стоек, остановок.	1	Выполнение упражнений
26	Совершенствование техники приема и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений
27	Совершенствование техники приема и передачи мяча (в парах).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
28	Совершенствование техники подачи мяча (нижняя).	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
29	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя).	1	Выполнение упражнений
30	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
31	Лазанье по канату. Лазанье и переползание по гимнастической скамейке.	1	Выполнение упражнений
32	Совершенствование лазанья по канату. Равновесие.	1	Выполнение упражнений
33	Ходьба по узкой рейке гимнастической	1	Выполнение упражнений

	скамейке		
34	Стойка на лопатках и на голове.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
35	Перекат в сторону ( в группировке)	1	Выполнение упражнений
36	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
37	Кувырок вперёд, назад стойка на голове (лопатках)	1	Выполнение упражнений
38	Висы стоя, лёжа	1	Выполнение упражнений
39	Опорный прыжок через козла	1	Игровая деятельность
40	Совершенствование опорного прыжка через козла	1	Игровая деятельность
41	Т.Б. на льду. Стоять, ходить короткими и длинными шагами друг за другом.	1	Выполнение упражнений
42	Обучение позе конькобежца. Торможение плугом.	1	Выполнение упражнений
43	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Выполнение упражнений
44	Обучение скольжению по прямой и повороты.	1	Игровая деятельность
45	Скольжение друг за другом.	1	Игровая деятельность
46	Скольжение друг за другом в шагах.	1	Игровая деятельность
47	Катание на коньках. Разбег, скольжение и торможение.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
48	Разбег, скольжение и торможение	1	Выполнение упражнений
49	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
50	Быстрое катание по кругу	1	Выполнение упражнений
51	Скольжение и торможению плугом	1	Выполнение упражнений
52	Скольжение и торможение плугом	1	Выполнение упражнений
53	Скольжение на двух, на одном коньке	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
54	Отталкивание и скольжение на одном коньке	1	Выполнение упражнений
55	Обучение скольжению спиной вперед	1	Выполнение упражнений

56	Скольжение спиной вперед	1	Выполнение упражнений
57	Совершенствование скольжения спиной вперед	1	Выполнение упражнений
58	Обучение торможению двумя способами (плугом, полуплугом).	1	Игровая деятельность
59	Катание «змейкой» со сменой ведущих	1	Игровая деятельность
60	Эстафета на льду по прямой.	1	Выполнение упражнений
61	Учебно-тренировочная игра хоккей с мячом.	1	Выполнение упражнений
62	Волейбол. Т.Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча с переменной мест.	1	Выполнение упражнений
63	Передача мяча с переменной мест через сетку.	1	Игровая деятельность
64	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча сверху двумя руками.	1	Игровая деятельность
65	Нижняя и верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча.	1	Игровая деятельность
66	Прием мяча снизу после подачи.	1	Игровая деятельность
67	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
68	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
69	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановки, повороты Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Выполнение упражнений
70	Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления.	1	Выполнение упражнений
71	Ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	Выполнение упражнений
72	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит).	1	Выполнение упражнений
73	Штрафной бросок.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
74	Игры с элементами баскетбола	1	Выполнение упражнений
75	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений
76	Учебно-тренировочная игра.	1	Выполнение упражнений

77	Игра «Чаа-чурух»- вариант игры казаки – разбойники.	1	Выполнение упражнений
78	Игра «Игрес »- на развитие прыгучести;	1	Игровая деятельность
79	Игра «Метпечек»- вариант игры русских жмурок.	1	Игровая деятельность
80	Игра «Чуурана» - хакасский вариант игры в прятки.	1	Выполнение упражнений
81	Игра «Хол тартызых» - перетягивание на руках.	1	Выполнение упражнений
82	Национальная борьба курес	1	Выполнение упражнений
83	Национальная борьба курес	1	Игровая деятельность
84	Броски баскетбольного мяча (в кольцо, щит)	1	Игровая деятельность
85	Игры с ведением мяча Игра-эстафета с баскетбольным мячом.	1	Игровая деятельность
86	Учебно-тренировочная игра баскетбол.	1	Игровая деятельность
87	Мини – футбол (удары по воротам)	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
88	Мини – футбол (передачи мяча в парах)	1	Выполнение упражнений
89	Мини – футбол (передачи мяча в тройках) Учебная игра.	1	Выполнение упражнений
90	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
91	Подвижная игра «Русская лапта».	1	Выполнение упражнений
92	Бег 60м с низкого старта.	1	Выполнение упражнений
93	Бег 60м – зачет.	1	Выполнение упражнений .Игровая деятельность
94	Бег с ускорением от 10 – 30м. Прыжки в длину с места.	1	Выполнение упражнений
95	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (в висе лежа) – зачет.	1	Выполнение упражнений
96	Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега – зачеты.	1	Выполнение упражнений
97	Метание мяча на дальность.	1	Выполнение упражнений

98	Совершенствование техники метаний в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – зачет.	1	Игровая деятельность
99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.

### Учебно-методическое обеспечение программы

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
2. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, 2011 г
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

## Контрольно – оценочные материалы

5 класс

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
	Учащиеся
	Оценка
I	Прыжок в длину с места
II	Бросок мяча в движении
III	Нижняя подача мяча.
IV	Подтягивание на высокой перекладине

**6 класс**

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
	Учащиеся
	Оценка
I	Прыжок в длину с места
II	Бросок мяча в движении
III	Нижняя подача мяча.
IV	Подтягивание на высокой перекладине

7 класс

I	Прыжок в длину с места
II	Бросок мяча в движении
III	Нижняя подача мяча.
IV	Подтягивание на высокой перекладине



**8 класс**

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
	Учащиеся
	Оценка
I	Прыжок в длину с места
II	Бросок мяча в движении
III	Нижняя подача мяча.
IV	Подтягивание на высокой перекладине

**9 класс**

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
	Учащиеся
	Оценка
I	Прыжок в длину с места
II	Бросок мяча в движении
III	Нижняя подача мяча.
IV	Подтягивание на высокой перекладине

**Показатели физической подготовленности**

Приложение

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390091

Владелец Кузнецова Светлана Владимировна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025