Пояснительная записка

Адаптированная основная образовательная программа по физической культуре основного общего образования составлена на основе Адаптированной основной образовательной программы МБОУ Алексеевской СОШ №9 для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

	1. Hannpyemble pesyal	втаты освоения у псоного предмета	тфизи теский культури.	
5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
ится:	Ученик научится	Ученик научится:	Ученик научится:	Выпускник научится:
ия о физической	• знания о физической	• знания о физической	• знания о физической	• знания о физи
ре как	культуре как	культуре как	культуре как	культуре как
е разнообразных	системе разнообразных	системе разнообразных	системе разнообразных	системе разнообра
анятий физическими	форм занятий физическими	форм занятий физическими	форм занятий физическими	форм занятий физі
нениями по	упражнениями по	упражнениями по	упражнениями по	упражнениями по
ению здоровья;	укреплению здоровья;	укреплению здоровья;	укреплению здоровья;	укреплению здоро
онстрация правильной	• демонстрация правильной	• демонстрация правильной	• демонстрация правильной	• демонстрация г
; видов стилизованной	осанки; видов стилизованной			осанки; видов стил
под музыку;	ходьбы под музыку;	ходьбы под музыку;	ходьбы под музыку;	ходьбы под
ксов корригирующих	комплексов корригирующих	комплексов корригирующих	комплексов корригирующих	комплексов корри
нений на контроль	упражнений на контроль	упражнений на контроль	упражнений на контроль	упражнений на
ний (в постановке	ощущений (в постановке	ощущений (в постановке	ощущений (в постановке	ощущений (в
і, плеч, позвоночного	головы, плеч, позвоночного	головы, плеч, позвоночного	головы, плеч, позвоночного	головы, плеч, по
), осанки в движении,	столба), осанки в движении,	столба), осанки в движении,	столба), осанки в движении,	столба), осанки в
енийтела и его частей	положенийтела и его частей	положенийтела и его частей	положенийтела и его частей	положенийтела и
положении стоя);	(в положении стоя);	(в положении стоя);	(в положении стоя);	(в положении
ксов упражнений	комплексов упражнений	комплексов упражнений	комплексов упражнений	комплексов уп
укрепления	для укрепления	для укрепления	для укрепления	для
ного корсета;	мышечного корсета;	мышечного корсета;	мышечного корсета;	мышечного корсет
имание влияния	• понимание влияния	• понимание влияния	• понимание влияния	• понимание влия
ских упражнений на	физических упражнений на	физических упражнений на	физических упражнений на	физических упраж
ское развитие и	физическое развитие и	физическое развитие и	физическое развитие и	физическое развит
ие физических	развитие физических	развитие физических	развитие физических	развитие физическ
в человека;	качеств человека;	качеств человека;	качеств человека;	качеств человека;
нирование занятий	• планирование занятий	• планирование занятий	• планирование занятий	• планирование з
скимиупражнениями	физическимиупражнениями	физическимиупражнениями	физическимиупражнениями	физическимиупрах

ме дня (под дством учителя); ор (под руководством я) спортивной ы и обуви в мости от погодных й и времени года; ия об основных ских качествах ка: сила, быстрота, ивость, гибкость, нация; онстрация жизненно хспособов ижения человека а, бег, прыжки, е, ходьбана лыжах, иe);

ИНД льныхпоказателей ского развития и масса тела) (под дством учителя); олнение технических ий избазовых видов , применение их в й и учебной ьности; олнение гических и тических наций из числа ных (под дством учителя);

ление

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, ходьбана лыжах, плавание);
- определение

инд ивидуальныхпоказателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий избазовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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, ходьбана лыжах, плавание);
- определение

инд ивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий избазовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

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, ходьбана лыжах, плавание);
- определение

инд ивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий избазовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

в режиме дня (под руководством учи

- выбор (под руко учителя) спортивно одежды и обуви в зависимости от по условий и времени
- знания об основ физических качест человека: сила, бы выносливость, гиб координация;
- демонстрация ж важныхспособов передвижения чел (ходьба, бег, прыж лазанье, ходьбана плавание);
- определение

ивидуальныхпоказ физического разви (длина и масса тел руководством учит

- выполнение тех действий избазовь спорта, применени игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из чи усвоенных (под руководством учит

тие со сверстниками ижных и спортивных

модействие co никами по ам проведения игр кных И ований;

- об авления физической ностях ры разных народов, ризической культуры природными, рическими ностями, традициями
- аями народа; ие посильной помощи никам при учебных нении
- менение спортивного аря, тренажерных ств на уроке ской культуры. чит возможность
- ение о состоянии и ии физической и спорта в России, в о Паралимпийских
- пециальной ивающих и ующих упражнений етов: упражнения на

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие co сверстниками по проведения правилам подвижных игр соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при учебных выполнении заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие co сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при учебных выполнении заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие co сверстниками по правилам проведения подвижных игр И соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Ученик получит возможность научиться:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на

- участие со свеј в подвижных и сп играх;
- взаимодействие сверстниками по правилам Π подвижных соревнований;
- представления особенностях ф культуры разных связи физической при географическими особенностями, тр и обычаями народ оказание посильно сверстникам выполнении заданий;
 - инвентаря, тренаж устройств на уроко физической культу

• применение спо

Ученик получит возмож научиться:

- представление о сост организации физичес культуры и спорта в 1 том числе о Паралими играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упра без предметов: упраж

а контроль осанки в и, положений тела и и стоя, сидя, лежа; ы упражнений для имышечного

ие строевых вшеренге и колонне; дов лыжного спорта, ация техники кодов; знание урных норм для

нирование занятий ми упражнениями в я, организация осуга с нием средств й культуры;

е
альных
ейфизического
(длина и массатела),
ревых команд,
дсчета при
и
вающих
й (под
ном учителя);
не акробатических и
ческих комбинаций

ном техническом

осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий вшеренге 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 показателейфизического развития (длина и массатела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий вшеренге 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 показателейфизического развития (длина и массатела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнение строевых действий вшеренге 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 показателейфизического развития (длина и массатела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

осанку, на контроль о движении, положени его частей стоя, сидя комплексы упражнен укрепления мышечно корсета;

- выполнение строевы действий вшеренге и
- знание видов лыжног демонстрация техник лыжных ходов; знани температурных норм занятий;
- планирование з физическими упражне режиме дня, организац отдыха и досуга с использованием средсфизической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателейфизическ развития (длина и ма подача строевых кома ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя
- выполнение акробати гимнастических комб на доступном технич уровне;

подвижных играх со
ами, осуществление
ного
;взаимодействие со
сами поправилам
ия подвижных игр и
ний;
обенной физической
разных народов,
ической культуры с
іми,
нескими
oco
ии,традициями и
г народа;
ательное и
ьное объяснение
ри выполнении
предложение
их устранения;
ие правил, техники
ия двигательных
анализ и нахождение
с помощью учителя);
одсчетапри
ии
ивающих
ий;
ование разметки
нойплощадки при
нии физических
ний;
ание
ныминвентарем

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного
- судейства;взаимодействие со сверстниками поправилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенной физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими осо

бенностями, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного
- судейства;взаимодействие со сверстниками поправилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенной физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими осо

бенностями, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем

• участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного

судейства;взаимодействие со сверстниками поправилам проведения подвижных игр и соревнований;

• знание особенной физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими осо

бенностями, 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем

 участие в подвижных сверстниками, осуще их объективного

судейства;взаимодей сверстниками поправ проведения подвижн соревнований;

 знание особенной ф культуры разных связи физической ку природными, географ

бенностями, традиг обычаями народа;

- доброжелательное уважительное о ошибок при вы заданий и пре способов их устранен
- объяснение правил, выполнения дви действий, анализ и на ошибок (с помощью ведение подсчет выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование спортивной площа выполнении ф упражнений;

И

• пользование спортивным

тренажер тренажер тренажер нымоборудованием; нымоборудованием; нымоборудованием; нымоборудованием тренажер правильная ориентировка в правильная ориентировка в правильная ориентировка в правильная ориен оудованием; пространстве спортивного зала пространстве спортивного зала ьная ориентировка в пространстве спортивного зала пространстве спорти тве спортивного зала и на стадионе; и на стадионе; и на стадионе; и на стадионе; правильное размещение правильное размещение правильное размещение правильное размещени оне; спортивных снарядов при спортивных снарядов при спортивных снарядов при спортивных снарядов г ное размещение ныхснарядов при организации и проведении организации и проведении организации и проведении организации и проведе ации и проведении подвижных и спортивных игр. подвижных и спортивных игр. подвижных и спортивных игр. подвижных и спортин ных и спортивных

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Содерж	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
ание					

Знания	Личная гигиена,	Личная гигиена,	Личная гигиена,	Личная гигиена,	Личная гигиена,
0	солнечные и воздушные	солнечные и	солнечные и воздушные	солнечные и воздушные	солнечные и
физиче	ванны. Значение	воздушные ванны.	ванны. Значение	ванны. Значение	воздушные ванны.
ской	физических упражнений	Значение физических	физических упражнений в	физических	Значение физических
культу	в жизни человека.	упражнений в жизни	жизни человека.	упражнений в жизни	упражнений в жизни
pe	Подвижные игры. Роль	человека.	Подвижные игры. Роль	человека.	человека.
	физкультуры в	Подвижные игры.	физкультуры в подготовке	Подвижные игры. Роль	Подвижные игры.
	подготовке к труду.	Роль физкультуры в	к труду. Значение	физкультуры в	Роль физкультуры в
	Значение физической	подготовке к труду.	физической культуры в	подготовке к труду.	подготовке к труду.
	культуры в жизни	Значение физической	жизни человека.	Значение физической	Значение физической
	человека. Самостраховка	культуры в жизни	Самостраховка и	культуры в жизни	культуры в жизни
	и самоконтроль при	человека.	самоконтроль при	человека.	человека.
	выполнении физических	Самостраховка и	выполнении физических	Самостраховка и	Самостраховка и
	упражнений. Помощь	самоконтроль при	упражнений. Помощь при	самоконтроль при	самоконтроль при
	при травмах. Способы	выполнении	травмах. Способы	выполнении	выполнении
	самостоятельного	физических уп-	самостоятельного	физических уп-	физических уп-
	измерения частоты	ражнений. Помощь	измерения частоты	ражнений. Помощь при	ражнений. Помощь
	сердечных сокращений.	при травмах. Способы	сердечных сокращений.	травмах. Способы	при травмах. Способы
	Физическая культура и	самостоятельного	Физическая культура и	самостоятельного	самостоятельного
	спорт в России.	измерения частоты	спорт в России.	измерения частоты	измерения частоты
	Специальные	сердечных	Специальные	сердечных сокращений.	сердечных
	олимпийские игры.	сокращений.	олимпийские игры.	Физическая культура и	сокращений.
		Физическая культура		спорт в России.	Физическая культура
		и спорт в России.		Специальные	и спорт в России.
		Специальные		олимпийские игры.	Специальные
Легкая		олимпийские игры.			олимпийские игры.
атлети	_		_		Здоровый образ жизни
ка	Теоретические		Теоретические сведения.		и занятия спортом
	сведения.	_	Подготовка суставов и	_	после окончания
	Подготовка суставов и	Теоретические	мышечно-сухожильного	Теоретические	школы.
	мышечно-сухожильного	сведения.	аппарата к предстоящей	сведения.	Теоретические
	аппарата к предстоящей	Подготовка суставов и	деятельности. Техника	Подготовка суставов и	сведения.
	деятельности. Техника	мышечно-	безопасности при прыжках	мышечно-	Подготовка суставов и
	безопасности при	сухожильного	в длину.	сухожильного аппарата	мышечно-
	прыжках в длину.	аппарата к	Фазы прыжка в высоту с	к предстоящей	сухожильного
		предстоящей	разбега. Подготовка	деятельности. Техника	аппарата к

Фазы прыжка в высоту с Подготовка разбега. суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе: с изменением направления; ускорением замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. варьированием Бег с Скоростной скорости. бег. Эстафетный бег. Бег преодолением препятствий. Бег короткие, средние длинные дистанции. Кроссовый бег ПО слабопересеченной местности.

деятельности. Техника безопасности прыжках в длину. Фазы прыжка высоту с разбега. Подготовка суставов И мышечносухожильного аппарата предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по

бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Хольба разном темпе; изменением направления; ускорением замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег варьированием скорости. Скоростной суставов И мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки В легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе: c изменением направления; ускорением И замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег варьированием c скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние И длинные дистанции. Кроссовый бег слабопересеченной местности. Отработка Прыжки.

выпрыгивания

спрыгивания

безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечносухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила эстафетной передачи палочки легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба разном темпе; изменением направления; ускорением замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. с преодолением препятствий. Прыжки в препятствий. Бег на

И

предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка разбега. высоту с Подготовка суставов мышечносухожильного аппарата предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила эстафетной передачи палочки легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба В разном темпе; изменением направления; ускорением И замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег варьированием

Прыжки. Отработка выпрыгивания И спрыгивания препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки В высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег слабопересеченной местности. Отработка Прыжки. выпрыгивания спрыгивания c препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки В высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на Метание дальность. мяча в вертикальную Метание цель. движущую цель.

длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки В высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча вертикальную цель. Метание в движущую цель.

средние и короткие, длинные дистанции. Кроссовый бег ПО слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания И спрыгивания препятствий. Прыжки в (способами длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки В высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на Метание дальность. мяча в вертикальную Метание цель. движущую цель.

скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания спрыгивания препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную Метание цель. движущую цель.

Теоретические

Гимна

стика

сведения.
Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
Правила поведения на занятиях по гимнастике.
Значение утренней гимнастики.
Практический материал:

Теоретические сведения.

Сведения.
Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: Построения и перестроения.

Теоретические сведения.

сведения.
Элементарные
сведения о
передвижениях по
ориентирам.
Правила поведения на
занятиях по
гимнастике. Значение
утренней гимнастики.

Теоретические сведения.

Элементарные

сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения Практический Упражнения Практический Практический без перестроения. материал: материал: материал: предметов Упражнения Построения Построения Построения (корригирующие И общеразвивающие перестроения. перестроения. предметов перестроения. Упражнения Упражнения Упражнения (корригирующие без упражнения): без общеразвивающие предметов предметов предметов упражнения на дыхание; для развития мышц кистей (корригирующие упражнения): (корригирующие (корригирующие И общеразвивающие общеразвивающие упражнения на дыхание; рук и пальцев; мышц шеи; общеразвивающие упражнения): упражнения): развития упражнения): расслабления МЫШЦ мыши: кистей рук и пальцев; упражнения укрепления упражнения упражнения на мышц шеи; расслабления дыхание; для развития голеностопных суставов и дыхание; для развития дыхание; для развития мышц кистей рук и мышц кистей рук и стоп; укрепления мышц мышц кистей рук и мышц; укрепления голеностопных суставов туловища, рук и ног; для пальцев; мышц шеи; пальцев; мышц шеи; пальцев; мышц шеи; и стоп; укрепления мышц расслабления мышц; расслабления мышц; расслабления мышц; формирования туловища, рук и ног; для укрепления укрепления укрепления правильной укрепления формирования голеностопных осанки. голеностопных голеностопных укрепления правильной Упражнения с суставов стоп: суставов стоп: суставов стоп: осанки. укрепления мышц предметами: укрепления мышц укрепления мышц туловища, рук и ног; туловища, рук и ног; туловища, рук и ног; Упражнения с гимнастическими для формирования и формирования и для формирования и предметами: палками; большими укрепления обручами; укрепления правильной укрепления гимнастическими малыми правильной осанки. мячами; большим мячом; правильной осанки. палками; большими осанки. набивными мячами; Упражнения с обручами; Упражнения с Упражнения с малыми мячами; большим мячом; предметами: скакалками: гантелями и предметами: предметами: набивными мячами; со гимнастическими штангой; лазанье гимнастическими гимнастическими И перелезание; упражнения скакалками; гантелями и палками; большими палками: большими палками; большими на равновесие; опорный обручами; штангой: лазанье обручами; малыми малыми обручами; малыми перелезание; упражнения большим прыжок; упражнения для большим большим мячами; мячами; мячами; набивными на равновесие; опорный набивными набивными мячом; развития мячом; мячом; прыжок; упражнения для пространственномячами; со скакалками; мячами; мячами; временной развития скакалками: гантелями и штангой: скакалками: дифференцировки пространственногантелями и штангой; лазанье и перелезание; гантелями и штангой; Лыжн временной лазанье и перелезание; точности движений; упражнения лазанье и перелезание; на ая дифференцировки упражнения И на упражнения на равновесие; опорный упражнения подгот равновесие; опорный равновесие; опорный точности преодоление движений; прыжок; упражнения овка прыжок; упражнения прыжок; упражнения сопротивления; переноска упражнения развития

упражнения на преодоление упражнения преодоление сопротивления; преодоление сопротивления; преодоление сопротивления;	ки и кений; на
передача предметов. Дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и сопротивления;	кений; на вов и
точности движений; упражнения на точности дви упражнения на преодоление упражнения преодоление сопротивления; переноска грузов и сопротивления;	кений; на вов и
упражнения на преодоление упражнения преодоление сопротивления; преодоление сопротивления; преодоление преодоление; переноска грузов и сопротивления;	на вов и
преодоление сопротивления; преодоление сопротивления; переноска грузов и сопротивления;	вов и
сопротивления; переноска грузов и сопротивления;	
HOROLOGY FRANCE III	
переноска грузов и передача предметов. переноска гру	тов.
Теоретические передача предметов. передача предм	
сведения. Сведения о	
применении лыж в быту. Теоретические сведения.	
Занятия на лыжах как Теоретические Сведения о применении Теоретические Теоретические	
средство закаливания сведения. Сведения о лыж в быту. Занятия на сведения. Сведения о сведения. Свед	о вине
организма. применении лыж в лыжах как средство применении лыж в применении л	ыж в
Прокладка учебной быту. Занятия на закаливания организма. быту. Занятия на лыжах быту. Заняти	н на
лыжни; санитарно-гигие- лыжах как средство Прокладка учебной как средство лыжах как средство прокладка	едство
нические требования к закаливания лыжни; санитарно-гигие- закаливания организма. закаливания	
занятиям на лыжах. организма. нические требования к Прокладка учебной организма.	
Виды лыжного спорта; Прокладка учебной занятиям на лыжах. Виды лыжни; санитарно-гиги- Прокладка у	небной
сведения о технике лыж- лыжни; санитарно-ги- лыжного спорта; сведения о енические требования к лыжни; санита	но-ги-
ных ходов. гиенические технике лыжных ходов. занятиям на лыжах. гиенические	
Практический требования к Практический материал. Виды лыжного спорта; требования	К
Спорт материал. занятиям на лыжах. Стойка лыжника. Виды сведения о технике лыж- занятиям на	ыжах.
ивные Стойка лыжника. Виды Виды лыжного спорта; лыжных ходов ных ходов. Виды лыжного	порта;
игры лыжных ходов сведения о технике (попеременный двух- Практический сведения о	ехнике
(попеременный двух- лыжных ходов. шажный; одновременный материал. лыжных ходов.	
шажный; Практический бесшажный; Стойка лыжника. Виды Практический	
одновременный материал. одновременный лыжных ходов материал.	
бесшажный; Стойка лыжника. одношажный). Совершен- (попеременный двух- Стойка лы	кника.
одновременный Виды лыжных ходов ствование разных видов шажный; Виды лыжных	ходов
одношажный). Соверше- (попеременный двух- подъемов и спусков. одновременный (попеременный	двух-
нствование разных видов шажный; Повороты. бесшажный; шажный;	
подъемов и спусков. одновременный одновременный одновременный	
Повороты. бесшажный; одношажный). Совер- бесшажный;	
одновременный шенствование разных одновременный	

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические

сведения. Общие

одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения

правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка

видов подъемов спусков. Повороты.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические

сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические

сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

игре сведения волейбол, простейшие правила игры, расстановка И перемещение игроков на площадке. Права обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча сверху. снизу И Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки сетки. Верхняя Многоскоки. прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

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

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

Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу И сверху. Отбивание мяча снизу ДВУМЯ руками через сетку на месте и в движении. Верхняя передача в прямая прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки V сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	Vuoduuta urau ua	Учебные игры на
Игры (эстафеты) с Игры (эстафеты) с	эченые игры на	ученые игры на
игры (эстафеты) с мячами.	Итах (ратафату)	Итрах (рата фату)
мячами.	игры (эстафеты) с	
	мячами.	мячами.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы

№ п/п	Классы	Рабочая программа				
11/11		5	7	8	9	Всего
1	Знания о физической культуре		В пр	оцессе ур	оков	
2	Легкая атлетика					
3	Спортивные игры					
4	Гимнастика					
5	Лыжный спорт					
6	Итого	102	102	102	102	408