

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**РАССМОТРЕНО**

Заседание ШМО учителей  
естественно-математического  
цикла  
МКОУ «Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2018 г.  
Руководитель МО

  
/Н.Ю. Исупова/

**СОГЛАСОВАНО**

Заседание МС МКОУ  
Большеокинская СОШ»  
Протокол № 1  
от «31» сентября 2018 г.  
Зам. директора по УВР

  
/Е.В. Ахметова/

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 42  
от «03» сентября 2018 г.  
Директор МКОУ  
«Большеокинская СОШ»

  
/В.М. Чучупал/



**Рабочая программа**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 6-7-8 классов

с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

на 2018 – 2019 учебный год

Разработал:  
Тарарева Наталья Сергеевна,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

с. Большеокинское  
2018 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 6-8 классов разработана на основе АООП ООО (ФГОС) для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МКОУ «Большеокинская СОШ».

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

#### Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

### Содержание программы 6 класс

#### Легкая атлетика

Бег: стартовый разгон, бег по дистанции. Высокий старт. Финиширование.

Метание: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.

Прыжки: прыжок в длину с разбега.

#### Гимнастика

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь Вис лежа. Вис присев. Подъем переворотом в упор, подтягивания в висе. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. Лазание по канату в два приема. Выполнение двух кувырков вперед слитно.

#### Спортивные

игры

#### Волейбол:

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.

#### Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Техника подъемов и спусков со склонов.

Техника скольжения на лыжах.  
 Спортивные игры

Баскетбол:

Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.

Легкая атлетика

Бег: Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.

Метание: метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность.

Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ на месте.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	часы
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>		
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).	1
2.	ОРУ. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м).	1
3.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
4.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). ОРУ.	1
5.	Мониторинг. Бег (60 м) на результат.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м.	1
7.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1
9.	Мониторинг. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1
10.	Мониторинг. Бег (1000 м). Бег по дистанции.	2
11.		
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>		
12.	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте.	1
13.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ на месте.	1
14.	ОРУ. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1
15.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	2
16.	ОРУ.	
17.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, подтягивания в висе.	1
18.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении.	1
19.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ.	1
20.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см). ОРУ в движении	1

21.	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ в движении.	1
22.	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100–110 см</i> ). ОРУ на месте.	1
23.	Выполнение прыжка ноги врозь ( <i>на оценку</i> ). Выполнение комплекса ОРУ с обручем ( <i>5–6 упражнений</i> ).	1
24.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.	1
25.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ. Лазание по канату в три приема.	1
26.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). ОРУ	1
27.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя ( <i>с помощью</i> ). Комбинация из разученных приемов. ОРУ.	1
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1
29.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)</b>		
30.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
32.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
33.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
34.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1
35.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
36.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
37.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
38.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
39.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2
40.		
41.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
42.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.	1
43.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
44.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1
45.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	1

46. 47.	Комбинация из разученных элементов передвижений ( <i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i> ).	<b>2</b>
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
48. 49.	Инструктаж по Т..Б. Техника передвижения на лыжах	<b>2</b>
50.	Одновременный двухшажный ход	<b>1</b>
51. 52.	Подъем наискось «полуелочкой»	<b>2</b>
53.	Торможение упором «плугом»	<b>1</b>
54.	Повороты переступанием	<b>1</b>
55. 56.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	<b>2</b>
57. 58.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>2</b>
59.	Поворот переступанием на месте.	<b>1</b>
60. 61.	Техника подъемов и спусков со склонов	<b>2</b>
62.	Техника скольжения на лыжах	<b>1</b>
63.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	<b>1</b>
64.	Передвижение по дистанции 1000 м	<b>1</b>
65.	Закрепление техники передвижения на лыжах	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)</b>		
66.	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	<b>1</b>
67. 68.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол	<b>2</b>
69. 70.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	<b>2</b>
71.	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	<b>1</b>
72.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	<b>1</b>
73.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	<b>1</b>
74.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	<b>1</b>
75.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	<b>1</b>
76. 77. 78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	<b>3</b>
79. 80.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	<b>2</b>
81.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	<b>1</b>

82. 83. 84. 85.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	<b>4</b>
86. 87.	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	<b>2</b>
88. 89.	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	<b>2</b>
90.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	<b>1</b>
91.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	<b>1</b>
92.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
93.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).	<b>1</b>
94.	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>1</b>
95.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>1</b>
96.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	<b>1</b>
97.	Мониторинг. Бег (60 м) на результат.	<b>1</b>
98.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	<b>1</b>
99.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>
100.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ на месте.	<b>1</b>
101.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Прыжок в длину с места.	<b>1</b>
102.	Мониторинг. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	<b>1</b>

### Содержание программы 7 класс

#### *Легкая атлетика*

Бег: бег по дистанции. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.

Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.

Прыжки: Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину на результат.

Метание: Метание теннисного мяча на дальность. Отталкивание. Метание мяча (150 г).

#### *Гимнастика*

Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Опорный прыжок способом «согнув ноги».

Прыжок способом «ноги врозь». Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема. Лазание по шесту в три приема.

*Спортивные*

*игры*

Волейбол:

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар).

*Лыжная подготовка*

Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Применение изученных приемов (подъем, торможение). Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.

*Спортивные*

*игры:*

Баскетбол:

Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.

*Легкая атлетика*

Бег: челночный бег. Бег по дистанции. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Финиширование.

Прыжки: прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание».

Метание: метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	часы
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>		
1.	Инструктаж по Т.Б Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
2.	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	<b>1</b>
3.	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	<b>1</b>
4.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	<b>1</b>
5.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>1</b>
6.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.	<b>1</b>
7.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	<b>1</b>

	с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	
8.	Мониторинг. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину на результат.	1
10. 11.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	2
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>		
12.	Инструктаж по ТБ ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
13.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
14.	ОРУ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
15. 16.	ОРУ. Подтягивания в висе.	2
17.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ.	1
18. 19. 20. 21. 22.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	5
23.	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1
24.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем.	1
25. 26. 27.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	3
28. 29.	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.	2
<b>Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)</b>		
30. 31. 32.	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	3
33. 34. 35. 36.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	4
37. 38.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	2



39. 40. 41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<b>3</b>
42. 43.	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>2</b>
44. 45. 46. 47.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>4</b>
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>		
48. 49. 50.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	<b>3</b>
51.	Одновременный двухшажный ход	<b>1</b>
52. 53.	Подъем наискось «полуелочкой»	<b>2</b>
54.	Торможение упором «плугом»	<b>1</b>
55.	Повороты переступанием	<b>1</b>
56. 57.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	<b>2</b>
58. 59.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>2</b>
60.	Поворот переступанием на месте.	<b>1</b>
61. 62.	Техника подъемов и спусков со склонов	<b>2</b>
63.	Техника скольжения на лыжах	<b>1</b>
64.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	<b>1</b>
65.	Передвижение по дистанции 2000 м	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)</b>		
66. 67.	Инструктаж по Т.Б. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	<b>2</b>
68.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	<b>1</b>
69. 70.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	<b>2</b>
71.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	<b>1</b>
72.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	<b>1</b>
73. 74. 75.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	<b>3</b>

76. 77. 78. 79.	Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра.	<b>4</b>
80. 81.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	<b>2</b>
82. 83.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра.	<b>2</b>
84.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	<b>1</b>
85.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей	<b>1</b>
86.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	<b>1</b>
87. 88. 89.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	<b>3</b>
90. 91. 92.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	<b>3</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
93.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Челночный бег ( $3 \times 10$ ). Бег по дистанции ( $50-60$ м).	<b>1</b>
94.	Высокий старт ( $20-40$ м). Бег по дистанции ( $50-60$ м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ( $3 \times 10$ ).	<b>1</b>
95.	Высокий старт ( $20-40$ м). ОРУ. Челночный бег ( $3 \times 10$ ).	<b>1</b>
96.	Высокий старт ( $20-40$ м). Бег по дистанции ( $50-60$ м). Финиширование.	<b>1</b>
97.	Мониторинг. Бег на результат ( $60$ м). Эстафета.	<b>1</b>
98. 99. 100.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ( $150$ г) на дальность с 3–5 шагов.	<b>3</b>
101. 102.	Мониторинг. Метание мяча ( $150$ г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	<b>2</b>

## Содержание программы 8 класс

### *Легкая атлетика*

Бег: стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Низкий старт. Эстафетный бег. Финиширование.

Прыжки: прыжок в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Отталкивание. Приземление.

Метание: метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность.

### *Гимнастика*

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. Подъем переворотом махом. Упражнения на гимнастической скамейке. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Лазание по канату в два приема. Из упора присев стойка на руках и голове. Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок с трех шагов разбега.

### *Спортивные игры:*

Волейбол:

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.

### *Лыжная подготовка*

Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах. Совершенствование техники подъемов и спусков со склона.

### *Спортивные*

*игры:*

Баскетбол:

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3).

Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Взаимодействие трех игроков в нападении.

Правила баскетбола. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков. Нападение быстрым прорывом.

### *Легкая атлетика*

Бег: бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон.

Эстафетный бег. Финиширование.

Прыжки: прыжки в длину с разбега.

Метание: метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.

## Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	часы
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
1.	Инструктаж по ТБ Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м).	<b>1</b>

2.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции	2
3.	(70–80 м). Эстафетный бег.	
4.	Низкий старт (до 30 м). Финиширование.	1
5.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1
9.	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Развитие выносливости	1
10.	Мониторинг. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ.	1
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>		
11.	Инструктаж по Т.Б Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1
12.	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
13.	Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на	3
14.	месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	
15.		
16.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе.	1
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
18.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	1
19.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1
20.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими	2
21.	палками. Лазание по канату в два приема.	
22.	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.	1
23.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке.	2
24.	Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	
25.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	1
26.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.	1

27. 28.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушаг (д.). ОРУ в движении.	<b>2</b>
<b>Спортивные игры. Волейбол (18ч.)</b>		
29.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	<b>1</b>
30.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	<b>1</b>
31.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>1</b>
32.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>1</b>
33. 34.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>2</b>
35.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	<b>1</b>
36. 37.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	<b>2</b>
38.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>1</b>
39.	Нападающий удар при встречных передачах.	<b>1</b>
40. 41.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	<b>2</b>
42. 43.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	<b>2</b>
44. 45. 46.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	<b>3</b>
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
47. 48.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	<b>2</b>
49.	Одновременный двухшажный ход	<b>1</b>
50. 51.	Подъем наискось «полуелочкой»	<b>2</b>
52.	Торможение упором «плугом»	<b>1</b>
53.	Повороты переступанием	<b>1</b>
54. 55.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	<b>2</b>
56. 57.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	<b>2</b>
58.	Поворот переступанием на месте.	<b>1</b>

59. 60.	Техника подъемов и спусков со склонов	<b>2</b>
61.	Техника скольжения на лыжах	<b>1</b>
62.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	<b>1</b>
63.	Передвижение по дистанции 3000 м	<b>1</b>
64.	Закрепление техники передвижения на лыжах	<b>1</b>
<b>Спортивные игры. Баскетбол (27ч.)</b>		
65. 66.	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	<b>2</b>
67.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>1</b>
68.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>1</b>
69.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>1</b>
70. 71.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок Учебная игра.	<b>2</b>
72. 73.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>2</b>
74. 75.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>2</b>
76.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	<b>1</b>
77. 78.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	<b>2</b>
80. 81.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	<b>2</b>
82. 83. 84.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>3</b>
85.	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>1</b>
86. 87.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>2</b>
88.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>1</b>
89. 90.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	<b>2</b>

91. 92.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	<b>2</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
93. 94.	Инструктаж по Т.Б. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>2</b>
95.	Мониторинг. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ.	<b>1</b>
96.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	<b>1</b>
97.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	<b>1</b>
98.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	<b>1</b>
99.	Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. (70–80 м). Финиширование.	<b>1</b>
100.	Мониторинг. Бег на результат (60 м).	<b>1</b>
101.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	<b>1</b>
102.	Мониторинг. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	<b>1</b>