



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 13B7C70074B0EBA84CD92D5759A320A6  
Владелец: Гарифуллин Расиль Габдуллович  
Действителен с 05.09.2023 до 05.12.2024

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тюнтерская средняя общеобразовательная школа»  
Балтасинского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено на заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Г.М. Шарафиева  
Протокол № 1 от  
« 26 » августа 2024 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ С.И.Габитова  
« 26 » августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Р.Г. Гарифуллин  
Приказ №82 от  
«28» августа 2024 г.

**АДАптированная программа  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В 8а КЛАССЕ**

**Хабибуллиной Файрузы Нуртдиновны  
учителя физической культуры первой квалификационной категории**

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

**2024 год**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8а КЛАССЕ

### Личностные учебные действия

- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- осуществлять действия самоконтроля за свои поступки в школе, в обществе, в природе;
- уважительно и бережно относиться к труду работников школы, школьному имуществу;
- проявлять самостоятельность при выполнении заданий;
- оказывать помощь сверстникам и взрослым;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- проявлять бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### Базовые учебные действия

#### Коммуникативные учебные действия

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### Регулятивные учебные действия

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- осуществлять действия самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале при установлении аналогии между частями слова, частями речи, в работе с предложением;
- использовать в деятельности межпредметные знания для формирования грамматико-орфографических умений, для решения коммуникативно-речевых практических задач.

Диагностика БУД ов проводится в соответствии с «Программой формирования базовых учебных действий», реализуемой в образовательной организации.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 8а КЛАССЕ

**68 часов, 2 часа в неделю**

### **Основы знаний**

Человек занимается физкультурой. Техника безопасности на уроках физкультуры.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

#### **— упражнения на осанку:**

Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

#### **— дыхательные упражнения:**

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

#### **— упражнения в расслаблении мышц:**

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу.

Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем.

Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

#### **— основные положения движения головы, конечностей, туловища:**

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

### **Практический материал**

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

### **Упражнения с предметами**

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при

хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

ражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

### **Практический материал**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Игры «Пятнашки маршем». Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Эстафеты. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Игры «Бег за флажками». Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Эстафеты. Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Игры «Перебежки с выручкой». Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Игры «Удочка». Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Игры «Веровочка под ногами». Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Игры «Прыжок за прыжком». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Игры «Прыгуны и пятнашки». Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Игры «Снайперы». Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Игры «Лапта». Метание мяча в движущуюся цель. Игры «Выбери место». Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Игры «Точно в цель».

### **Лыжная подготовка**

#### **Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

#### **Практический материал**

Лыжная подготовка. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах. Передвижение с лыжами на плече. Передвижение на лыжах на скорость, на отрезке 40—60 м. Передвижение на лыжах. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игры «Кто дальше». Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Игры «Кто дальше». Спуск со склонов в низкой стойке. Игры «Быстрый лыжник». Спуск со склонов в основной стойке. Игры «Снайперы». Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Игры «Кто быстрее». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Коньки**

#### **Теоретические сведения**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

#### **Практический материал**

Коньки. Занятие на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях. Игры «Догони». Повороты на месте: направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке. Бег на коньках до 100 м на время. Игры «Охотники».

### **Подвижные и спортивные игры**

#### **Коррекционные игры**

Игры на внимание; игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

#### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

### **Пионербол**

#### **Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

#### **Практический материал**

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Поддача двумя руками снизу. Боковая поддача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Подвижные игры «Мяч соседу». Подвижные игры «Не дай мяч водящему». Подвижные игры «Не дай мяч водящему».

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

### **Практический материал**

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Подвижные игры «Мяч с четырех сторон».

### **Плавание.**

#### **Теоретические сведения**

Специальные физические упражнения на суше, направленные на выработку устойчивых навыков плавания.

#### **Практический материал**

Плавание с доской. Одежда пловца. Безопасность на воде.

Закрепление навыков освоения в воде (уровень воды не выше чем по грудь). Игры «Кто быстрее». Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Игры «Хоровод»; «Утки-нырки». Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Игры «Торпеды». Скольжение на груди и на спине. Игры «Мы пловцы». Игры «Невод». Игры «Умывание».

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
1	<b>Основы знаний.</b> Человек занимается физкультурой. Т.Б. на уроках.	1	2.09	
2	<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1	6.09	
3	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Подвижные игры «Что изменилось в строю».	1	9.09	
4	<b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.</b> Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	1	13.09	
5	Ходьба с речевкой и песней. Эстафеты. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1	16.09	
6	<b>Дыхательные упражнения.</b> Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	1	20.09	
7	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	1	23.09	
8	<b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Игры «Бег за флажками». Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1	27.09	

9	<b>Упражнения в расслаблении мышц.</b> Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	1	30.09	
10	Беге преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Подвижные игры «Охрана пробежек». Эстафеты с бегом.	1	4.10	
11	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры «Вызов победителя».	1	7.10	
12	Эстафетный бег (100 м по кругу). Кроссовый бег 300—500 м. Подвижные игры «По кочкам и линиям».	1	11.10	
13	<b>Прыжки.</b> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Игры «Дотянись».	1	14.10	
14	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Игры «Проверь сам».	1	18.10	
15	Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Игры «Установи рекорд».	1	21.10	
16	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Игры «Прыгуны и пятнашки».	1	25.10	
17	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Игры «Снайперы».	1	8.11	
18	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и	1	11.11	

	пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега Игры «Сильный бросок», «Попади в цель».			
19	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Игры «Выбери место». Игры «Попади в цель».	1	15.11	
20	<b>Основные положения движений головы, конечностей и туловища.</b> Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.	1	18.11	
21	<b>Гимнастика.</b> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Игры «Через обруч».	1	22.11	
22	<b>Акробатические упражнения.</b> Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последователь-	1	25.11	

	ных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.			
23	<b>Простые и смешанные висы и упоры.</b> Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	1	29.11	
24	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. Игры «Так держать».	1	2.12	
25	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Подвижные игры «Все по местам».	1	6.12	
26	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Подвижные игры «Вот так поза».	1	9.12	
27	<b>Равновесие.</b> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с	1	13.12	

	поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Игры «Выбери ведущего».			
28	Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. Подвижные игры «Запомни порядок».	1	16.12	
29	<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1	20.12	
30	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.	1	23.12	
31	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).		27.12	
32	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.	1	10.01	
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах. Передвижение с лыжами на плече. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	13.01	
34	Передвижение на скорость на расстояние до <b>100 м.</b> Игры «Кто дальше».	1	17.01	
35	Подъем по склону прямо ступающим шагом. Игры «Кто дальше».	1	20.01	
36	Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Игры «Быстрый лыжник».	1	24.01	
37	Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Игры «Смелей вперед».	1	27.01	
38	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». передвижение на лыжах в медленном темпе на рас-	1	31.01	

	стояние до <b>1,5</b> м. Игры «Кто быстрее».			
39	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до <b>1</b> км эстафеты	1	3.02	
40	Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	1	7.02	
41	<b>Коньки.</b> Техника бега по прямой и по повороту. Бег по прямой, по повороту вправо, влево. Игры «Воробьи и вороны» .	1	10.02	
42	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200—300 м.	1	14.02	
43	Бег на коньках до 150 м на время. Игры «Слушай сигнал».	1	17.02	
44	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками.</b> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.	1	21.02	

45	<i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Подвижные игры «Что так притягивает».	1	24.02	
46	<i>С скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. Подвижные игры «Словесная карусель».	1	28.02	
47	<i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение <u>детям с нарушениями осанки — лордоз</u> ); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.	1	3.03	
48	<b>Спортивные и подвижные игры «Пионербол».</b> Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над	1	7.03	

	собой и в парах сверху двумя руками.			
49	Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу. Боковая подача. Подача, нижняя прямая.	1	10.03	
50	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1	14.03	
51	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Подвижные игры «Мяч соседу».	1	17.03	
52	Подвижные игры «Мяч над веревкой».	1	21.03	
53	Подвижные игры «Вот так подача».	1	4.04	
54	Подвижные игры «Не дай мяч соседу».	1	7.04	
55	<b>Баскетбол.</b> Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.	1	11.04	
56	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подвижные игры «Залетный мяч».	1	14.04	
57	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Перестрелки».	1	18.04	
58	Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Подвижные игры «Мяч в центре».	1	21.04	
59	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку	1	25.04	

	одной рукой.			
60	Прогибание туловища ( <i>см. 5 класс</i> ). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Подвижные игры «Не дай мяч водящему».	1	28.04	
61	Подвижные игры «Мяч с четырех сторон».	1	2.05	
62	Подвижные игры «Не дай мяч водящему».	1	2.05	
63	<b>Плавание.</b> Одежда пловца. Безопасность на воде. Плавание с другими приспособлениями.	1	5.05	
64	Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Игры «Кто быстрее».	1	12.05	
65	Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Игры «Хоровод», «Утки-нырки».	1	12.05	
66	Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Игры на воде: «Пятнашки с поплавками», «Стрела».	1	16.05	
67	Имитационные упражнения. Плавание произвольным способом.	1	16.05	
68	Игры «Полоскание белья».	1	19.05	
69	Игры «Море волнуется».	1	19.05	
70	Игры Сядь на дно», «Лягушата».	1	23.05	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов
1	<b>Основы знаний.</b> Человек занимается физкультурой. Т.Б. на уроках.	1
2	<b>Легкая атлетика. Ходьба.</b> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
3	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Подвижные игры «Что изменилось в строю».	1
4	<b>Общеразвивающие и коррегирующие упражнения для формирования правильной осанки.</b> Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	1
5	Ходьба с речевкой и песней. Эстафеты. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1
6	<b>Дыхательные упражнения.</b> Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	1
7	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	1
8	<b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 5 мин. Игры «Бег за флажками». Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1
9	<b>Упражнения в расслаблении мышц.</b> Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	1
10	Беге преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Подвижные игры «Охрана пробежек». Эстафеты с бегом.	1
11	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Подвижные игры «Вызов победителя».	1

12	Эстафетный бег (100 м по кругу). Кроссовый бег 300—500 м. Подвижные игры «По кочкам и линиям».	1
13	<b>Прыжки.</b> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Игры «Дотянись».	1
14	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Игры «Проверь сам».	1
15	Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. Игры «Установи рекорд».	1
16	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Игры «Прыгуны и пятнашки».	1
17	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Игры «Снайперы».	1
18	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега Игры «Сильный бросок», «Попади в цель».	1
19	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Игры «Выбери место». Игры «Попади в цель».	1
20	<b>Основные положения движений головы, конечностей и туловища.</b> Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.	1
21	<b>Гимнастика.</b> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!»	1

	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Игры «Через обруч».	
22	<b>Акробатические упражнения.</b> Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.	1
23	<b>Простые и смешанные висы и упоры.</b> Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	1
24	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. Игры «Так держать».	1
25	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Подвижные игры «Все по местам».	1
26	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Подвижные игры «Вот так поза».	1
27	<b>Равновесие.</b> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Игры «Выбери ведущего».	1
28	Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. Подвижные игры «Запомни порядок».	1
29	<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1
30	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.	1

31	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).	1
32	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.	1
33	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах. Передвижение с лыжами на плече. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
34	Передвижение на скорость на расстояние до <b>100</b> м. Игры «Кто дальше».	1
35	Подъем по склону прямо ступающим шагом. Игры «Кто дальше».	1
36	Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Игры «Быстрый лыжник».	1
37	Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Игры «Смелей вперед».	1
38	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до <b>1,5</b> м. Игры «Кто быстрее».	1
39	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до <b>1</b> км эстафеты	1
40	Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	1
41	<b>Коньки.</b> Техника бега по прямой и по повороту. Бег по прямой, по повороту вправо, влево. Игры «Воробьи и вороны» .	1
42	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200—300 м.	1
43	Бег на коньках до 150 м на время. Игры «Слушай сигнал».	1
44	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками.</b> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.	1

45	<i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Подвижные игры «Что так притягивает».	1
46	<i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. Подвижные игры «Словесная карусель».	1
47	<i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение <u>детям с нарушениями осанки</u> — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.	1
48	<b>Спортивные и подвижные игры «Пионербол».</b> Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками	1
49	Ловля мяча над головой. Поддача двумя руками снизу. Боковая поддача. Поддача, нижняя прямая.	1
50	Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1
51	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Подвижные игры «Мяч соседу».	1
52	Подвижные игры «Мяч над веревкой».	1
53	Подвижные игры «Вот так поддача».	1
54	Подвижные игры «Не дай мяч соседу».	1

55	<b>Баскетбол.</b> Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.	1
56	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подвижные игры «Залетный мяч»;	1
57	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Перестрелки».	1
58	Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Подвижные игры «Мяч в центре».	1
59	<b>Упражнения на гимнастической стенке.</b> Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	1
60	Прогибание туловища ( <i>см. 5 класс</i> ). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Подвижные игры «Не дай мяч водящему».	1
61	Подвижные игры «Мяч с четырех сторон».	1
62	Подвижные игры «Не дай мяч водящему».	1
63	<b>Плавание.</b> Одежда пловца. Безопасность на воде. Плавание с другими приспособлениями.	1
64	Закрепление навыков погружения, различных вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Игры «Кто быстрее».	1
65	Скольжение на груди и на спине, работая ногами. Игры «Хоровод», «Утки-нырки».	1
66	Погружение под воду с задержкой дыхания, с открытием глаз. Игры на воде: «Пятнашки с поплавками», «Стрела».	1
67	Плавание произвольным способом.	1
68	Игры «Полоскание белья».	1
69	Игры «Море волнуется».	1
70	Игры Сядь на дно», «Лягушата».	1

Лист согласования к документу № 159 от 20.11.2024  
Инициатор согласования: Гарифуллин Р.Г. Директор  
Согласование инициировано: 20.11.2024 09:37

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Гарифуллин Р.Г.		 Подписано 20.11.2024 - 09:37	-