

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Муниципальное образование Даниловского муниципального района
МКОУ Островская СШ

Согласовано

Методист

Захарова Захарова Н.Н.

Дата « *02* » *09* 2024г

Утверждаю

Директор МКОУ Островской СШ

Г. П. Герасимова Герасимова Г. П.

Дата « *02* » *09* 2024г



Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5 -9 классов (вариант 1)
(по АООП для обучающихся с умственной отсталостью)
(интеллектуальными нарушениями)

Ф.И.О. составителя рабочей программы Пospelова М.А.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительная задача- это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры»

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

- 5 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 6 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 7 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 8 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа,
- 9 класс - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часов.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 - Достаточный уровень:
 - практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
 - знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
 - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе**

Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и сознательно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**
Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе**
Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве

укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и сознательно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности,

направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе**

Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Основное содержание курса 5 класс (102 ч)

Лёгкая атлетика(28 часов).

1.Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы(на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2.Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках(коридор20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег 60 м по кругу.

3.Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом(на двух и на одной ноге) через набивные мячи(расстояние между препятствиями80-100 см, общее расстояние5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнуть ноги» с ограничением зоны отталкивания до1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом«перешагивание».

4.Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с3 шагов с разбега (коридор10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом1 кг с места одной рукой.

Гимнастика(15часов)

1. Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два(три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом(переступани- ем). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя(повторение).

3. 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 углублённое 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 исходного положения— стоя ноги врозь, руки на пояс- повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения- 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 лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе(руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы(локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения- руки вперед,

назад или в стороны- поднятие 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).

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.

Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, 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 с 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, мяч 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 неё.

5. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой- левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

6.Акробатические упражнения(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.

7.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом ногами скрестно.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

9.Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

10.Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на гимнастической стенке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

11.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

12.Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

13.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без

контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек.

Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Лыжная подготовка(21 часов).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м; игры «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры(38 часов).

Пионербол.

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Волейбол.

Стойка волейболиста.

Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Теннис. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.

Техника отбивания мяча над столом, за ним дальше от него.

Подвижные игры.

- Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».
- С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.
- С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».
- С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».
- С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».
- С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
- С бегом на скорость игры Футбол (мини – футбол).

Основное содержание курса 6 класс (102 часа)

Лёгкая атлетика (28 часов).

1.Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег(встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий(высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег(100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на отрезке 60 м- 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 - 500 м.

3.Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед. 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. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

4.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 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. 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. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Гимнастика(15 часов)

1.Основы знаний.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу,

группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2.Строевые упражнения. 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.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза(150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.

- Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

- Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения 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, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. -Комбинации из различных движений. Перетягивания в колонах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног(выполнения 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.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками.

Подбрасывание гимнастической палки и ловля её 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 туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо- 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения 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), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высокими 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, 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.

- Упражнения на гимнастической скамейке.

- Упражнения на гимнастической стенке. 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.

5.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных- назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.

6.Простые и смешанные висы и упоры. 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.

7.Переноска грузов и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

8.Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

9.Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по 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.

10.Равновесие. 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 набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). 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.

11.Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую- правую руку (ногу).

12.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.

Отжимание в упоре лежа.

Лыжная подготовка (21 час).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры (38 часов).

Волейбол.

Стойка волейболиста.

Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Пионербол.

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов,

розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Теннис. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча. Техника отбивания мяча над столом, за ним дальше от него.

Баскетбол.

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. 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: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. 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.

- Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза». «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».

- С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».

- Эстафеты с бегом.

- С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».

- С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».

- С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».

- С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты.

Основное содержание курса 7 класс (102 часов)

Лёгкая атлетика (28 часов).

1. Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

2. Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3 - 6 раз, бег на 60 м - 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

3. Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

4. Метание. Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Гимнастика (15 часов)

1. Основы знаний. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.
- Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.
- Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.
- Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками.

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Выполнить 4-6 упражнений с палками.

- Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений(стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой.

Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

- С набивными мячами(вес3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук(девочки3-4 раза, мальчики4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить6-8 упражнений с набивными мячами.

- Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад(контроль учителя); прыжки через скамейку, с за- прыгиванием на неё.

5.Упражнения на гимнастической стенке.

Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

6.Акробатические упражнения(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача .Стойка на руках(с помощью) для мальчиков; переворот боком- строгий контроль со стороны учителя.

7.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

9.Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом«галопом» в сторону в темпе музыки.

10. Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат-количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

11. Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

12. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Лыжная подготовка (21 час).

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель», «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом», «Пятнашки простые», «Самый меткий».

Подвижные и спортивные игры (38 часов).

Волейбол.

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления-передача.

Ловля мяча в движении- ведение мяча- остановка- поворот- передача мяча. Ловля мяча в движении -ведение мяча- бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Теннис. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

Подвижные игры.

- Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».

- С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу».

- С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».

- С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

- С элементами пионербола и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

- С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».

Основное содержание курса 8 класс(102 часов)

Лёгкая атлетика(28 часов).

1.Ходьба. Ходьба на скорость(до15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

2.Бег. Бег в медленном темпе до8-12 мин. Бег на100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на60 м- 4 раза за урок; бег на100м- 2 раза за урок. Кроссовый бег на500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета4 по100 м. Бег100 м с преодолением препятствий.

3.Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия(маты) высотой1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия(набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе(по10-15 с). Прыжок в длину способом«согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка(мальчики). Прыжок с разбега способом«перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом«перекат» или«перекидной»: схема техники прыжка.

4.Метание. Броски набивного мяча весом3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор Юм. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом2-3 кг со скачка в сектор.

1.Основы знаний.

Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика(15 часов)

2.Строевые упражнения.

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

- Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в

движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками.

Из исходного положения- палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

- Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

- С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу(снизу, от груди. Из-за головы).

- Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

5.Упражнения на гимнастической стенке.

Взмахи ногой(правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге(другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

6.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок назад из положения сидя(мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами(дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

7.Простые и смешанные висы и упоры.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам(на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9.Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

10.Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

11.Равновесие. Вскок в упор присев на бревно(с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота90-100 см). Полушапагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек(высота бревна80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок- поворот налево(направо) - полушапагат- встать на левую(правую), другую назад на носок, руки в стороны- два шага«галоп» с правой- прыжком упор присев, руки вниз- поворот налево(направо) в приседе- встать, руки на пояс- два приставных шага влево(вправо) - полуприсед, руки назад(«старт пловца») и соскок прогнувшись.

12.Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении(сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на90 градусов(девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на90 градусов(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.

Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Лыжная подготовка (21 час).

Занятия лыжами. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 девочки, 2-3 мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки, 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры (38 часов).

Волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с

близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Правильно выполнять штрафные броски.

Теннис. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

Подвижные игры и игровые упражнения.

- Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу».

- Коррекционные: «Обманчивые движения».

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя».

- С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты.
- С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».
- С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».
- С элементами пионерболла и волейбола: «Ловкая подача», эстафеты волейболистов.
- С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

Основное содержание курса 9 класс(102часов)

Лёгкая атлетика(30 часов).

1.Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до200 м. Пешие переходы по

пересеченной местности от3 до4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег. Бег на скорость100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на100 м- 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до100 м.

Медленный бег до10-12 минут; совершенствование эстафетного бега(4 по200 м). Бег на средние дистанции

(800 м). Кросс: мальчики- 1000м; девушки- 800 м.

3.Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом«согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом«перекидной» (для сильных_юношей).

4.Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча(150 г), гранаты, теннисного мяча с различных исходных положений(стоя, с разбега) в цель и на дальность. Метание гранаты (мальчики 700 гр.).

1.Основы знаний. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика(15 часов)

2.Строевые упражнения. Выполнение строевых команд(четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика(при контроле учителя).

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек(на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

- Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук(на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

-С гимнастическими палками.

- Выполнение команд«Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение5-7 упражнений с гимнастическими палками.

- С набивными мячами, (вес2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

- Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

- Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола(мальчики).

5. Акробатические упражнения(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено(сильным- в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу(мяч)

8. Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

9. Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

10. Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед(назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

11. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь(козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок споворотом на 90 градусов.

12. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз- левая вниз.

Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх- левая в сторону, правая в сторону- левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога в сторону, правая рука вниз- правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога назад, правая рука вниз- правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед- шаг левой ногой вперед, правая рука вниз- шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию(по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов(мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Лыжная подготовка (21 час). Виды лыжного спорта(лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила

проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км, 3 км на время.

Подвижные и спортивные игры(36 часов).

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая

подача, блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Теннис. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.

Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

Подвижные игры и игровые упражнения.

- С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.

- С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».

- С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

- С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.

- С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	основные виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетика Спринтерский бег	<p>Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.</p> <p>Ходьба с остановками для выполнения задания.</p> <p>Бег широким шагом на носках.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Толкание набивного мяча с места одной рукой.</p> <p>Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м). Ходьба приставными шагами (боком).</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Прыжки в шаге, приземление на две ноги.</p> <p>Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.</p> <p>Метание малого мяча в движущуюся цель.</p> <p>Кроссовый бег до 1км.</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.</p> <p>Сдача норм ГТО.</p>
2	Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции 60м.	
3	Прыжки в длину с места Эстафетный бег	
4	Прыжок в длину с места, зачет.	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», приземление.	
6	Прыжки в длину с разбега на результат	
7	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	
8	Метание мяча в цель	
9	Метание малого мяча в цель на результат	
10	Бег на длинные дистанции.	
11	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	
12	Бег на средние дистанции	
13	Бег на средние дистанции. Подвижная игра футбол	
14	Подвижные игры, эстафеты.	
Спортивные игры – 18 часов		

	Баскетбол	
15	Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплекс упражнений на растягивание. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.
17	Стойки (защиты и нападение).	Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса.
18	Техника ловли и передач мяча	Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу.
19	Техника ловли и передач мяча	Основная стойка передвижения без мяча и с мячом.
20	Техника ведения мяча	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой».
21	Техника ведения мяча	Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.
22	Техника ведения мяча	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами по свистку
23	Техника бросков мяча	Повороты без мяча. Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».
24	Техника бросков мяча	Понятие о тактике игры.
25	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
26	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.
27	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с изменением направления движения и скорости.
28	Передача мяча правой рукой от плеча.	Подвижная игра «Борьба за мяч».
29	Нападение быстрым прорывом	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении
30	Перехват мяча.	Выполнять нападение быстрым прорывом.
31	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.
32	Учебная игра 5х5.	«Не дай мяч водящему».
		Подвижные игры баскетболистов: «Мяч капитану», «Защита укреплений»
		Учебная игра 5х5.
	Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов	
33	Акробатические упражнения. Техника	Техника безопасности на уроках

	безопасности	гимнастики.
34	Висы. Подтягивание. Акробатические упражнения.	Строевые упражнения. Переноска груза и переа предметов.
35	Акробатические упражнения	Упражнения с гимнастической палкой.
36	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения.
37	Акробатика. Комплекс акробатических упражнений на зачет.	Простые и смешанные висы.
38	Упражнения в лазанье	Равновесие на гимн. скамейке.
39	Упражнения в лазанье	Лазание и перелазание по гимнастической стенке.
40	Техника перелезания	Опорный прыжок.
41	Опорные прыжки через козла	Упражнения с набивными мячами.
42	Опорные прыжки через козла	Лазание по канату произвольным способом.
43	Опорные прыжки через козла	Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.
44	Упражнения в равновесии	Опорный прыжок через козла.
45	Упражнения в равновесии	Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу
46	Упражнения в равновесии	Упражнения на гимнастической скамейке.
47	Упражнения в равновесии	Лазание на скорость по канату.
48	Упражнения в равновесии	Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.
		Опорный прыжок «ноги врозь».
		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».
		Упражнения на бревне «ласточка».
		Расхождение вдвоем.
		Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.
		Игры на развитие гибкости «палка за спину».
		Эстафеты с передачей мяча.
		Строевые упражнения. ОРУ.
		Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
		Сдача норм ГТО (тест на гибкость).
	Волейбол- 5 часа	
49	Техника безопасности. Передачи мяча над собой	Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр.
50	Отбивание мяча кулаком у сетки	Подвижная игра «Быстро по местам».
51	Прием мяча снизу	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Подвижные игры с элементами пионерболла и волейбола: «Сигнал», «Точно в
52	Верхняя передача мяча двумя руками у сетки в парах.	
53	Нижняя прямая передача. Учебная игра 6х6.	

		круг», Игра с элементами волейбола.
Лыжная подготовка – 21 час		
54	Техника лыжных ходов. Техника безопасности	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров) Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Спуски со склонов в низкой стойке. Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось. Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 1км. Лыжные эстафеты на отрезках 60м. Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке. Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе. Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени. Игры на лыжах «Быстрый лыжник», Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Прохождение дистанции на лыжах 2 км (д) 3 км. ГТО.
55	Техника лыжных ходов	
56	Техника лыжных ходов	
57	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов	
58	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов	
59	Техника лыжных ходов	
60	Техника лыжных ходов	
61	Техника лыжных ходов	
62	Торможение плугом.	
63	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	
64	Повороты переступанием.	
65	Прохождение дистанции	
66	Лыжные гонки 1км.	
67	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	
68	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
69	Встречные эстафеты.	
70	Постановка палок попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	
71	Встречные эстафеты.	
72	Техника передвижений на лыжах	
73	Подъемы и спуски с горы. Встречные эстафеты.	
74	Совершенствование лыжных ходов	
Спортивные игры – 15 часов		
	<i>Пионербол</i>	

75	Техника подачи мяча. Техника безопасности	Обучить подаче мяча двумя руками снизу. Игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу». Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача). Обучить нападающему удару двумя руками сверху в прыжке Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом. Подвижная игра «Лишний игрок» Подвижная игра «Пионер бол» Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место».
76	Техника подачи мяча.	
77	Техника нападающего удара	
78	Техника розыгрыша мяча	
79	Техника розыгрыша мяча.	
80	Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом	
81	Техника розыгрыша мяча	
82	Техника розыгрыша мяча	
83	Правила игры пионербол	
84	Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом	
	Коррекционные игры	
85	Игры на внимание	
86	Подвижные игры на координацию.	
87	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность	
88	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность	
Легкая атлетика 14 часов		
89	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции Бег с высокого старта 30м,60м.	Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с остановками для выполнения задания. Игры с метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Выбери место», «Точно в цель».
90	Бег с низкого старта 30м,60м	Бег на 1500 м на результат (ГТО) Прыжки в длину. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе Прыжок в длину с места Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Метание мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости
91	Техника прыжков в длину с места	
92	Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег.	
93	Передача эстафетной палочки	
94	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	
96	Метание малого мяча	
97	Метание малого мяча на результат.	
98	Бег на средние дистанции 300-500м	
99	Кроссовый бег. Бег на выносливость, зачет.	
100	Подвижные игры. Футбол	Обучение игре «Футбол» Правила игры по мини футболу Правила поведения на воде.
101	Правила игры по мини футболу	
102	Плавание (теория)	

	Тематическое планирование 6 класс	
№ урока	Тема урока	основные виды деятельности
Легкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкая атлетика Спринтерский бег	Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.
2	Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции 60м.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.
3	Прыжки в длину с места Эстафетный бег	Бег до 5 мин. Ходьба с различным положением рук.
4	Прыжок в длину с места, зачет Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Метание мяча на дальность с отскока на поверхности. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через плечо.
5	Прыжки в длину произвольным способом. Приземление.	Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.
6	Прыжки в длину с разбега на результат.	Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см.)
7	Метание мяча в цель	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.
8	Метание мяча в цель	
9	Метание малого мяча в цель на результат	Метание мяча в мишень из различных исходных положений.
10	Бег на длинные дистанции.	Прыжок в длину.
11	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.
12	Бег на средние дистанции	Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Упрощенные правила одной из спортивных игр.
13	Бег на средние дистанции. Подвижная игра футбол	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.
14	Подвижные игры, эстафеты	Ходьба и сочетание разновидностей ходьбы. Высокий старт от 10 до 15 м Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см) Бег с ускорением 60 м на результат (ГТО) Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фазы прыжка в длину с разбега. Значение физических способностей человека. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Бег на 1500 м. без учета времени. Бег на длинные дистанции 1500 м

		,2000м. (ГТО) Развитие выносливости. Комбинированные эстафеты с предметами
Спортивные игры – 18 часов		
15	Баскетбол Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками снизу и сверху. Понятие о тактике игры. Игра с элементами баскетбола. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Правила судейства игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи. Эстафеты с мячом. Остановка по свистку. Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину. Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижные игры «Борьба за мяч». Подвижные игры баскетболистов: «Мяч капитану», «Защита укреплений» Учебная игра 5х5.
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
17	Стойки (защиты и нападение).	
18	Техника ловли и передач мяча	
19	Техника ловли и передач мяча	
20	Техника ведения мяча	
21	Техника ведения мяча	
22	Техника ведения мяча	
23	Техника бросков мяча	
24	Техника бросков мяча	
25	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
26	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	
27	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	
28	Передача мяча правой рукой от плеча.	
29	Нападение быстрым прорывом	
30	Перехват мяча.	
31	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
32	Учебная игра 5х5.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов		
33	Акробатические упражнения. Техника безопасности	Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др. Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед. Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке различным способом. Равновесие на гимнастической
34	Висы. Подтягивание. Акробатические упражнения.	
35	Акробатические упражнения	
36	Акробатические упражнения	
37	Акробатика. Комплекс акробатических упражнений на зачет.	
38	Упражнения в лазанье	
39	Упражнения в лазанье	
40	Техника перелезания	
41	Опорные прыжки через козла	

42	Опорные прыжки через козла	<p>скамейке: ходьба с предметом, на носках боком.</p> <p>Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук.</p> <p>Лазание по канату в 3 приема.</p> <p>Преодоление препятствий (3 шт.). опорный прыжок боком с опорой на руку. Ходьба с предметом по бревну.</p> <p>Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев, вставание на колени, соскок.</p> <p>Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Перелазание через последовательно расположенные препятствия различным способом. Игра «Бой петухов».</p> <p>Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь».</p>
	Опорные прыжки через козла	
43	Упражнения в равновесии	
44	Упражнения в равновесии	
45	Упражнения в равновесии	
46	Упражнения в равновесии	
Волейбол-5 часов		
47	Техника безопасности. Передачи мяча над собой.	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол).</p> <p>Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», Игра с элементами волейбола.</p> <p>Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения;</p> <p>освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.</p> <p>Передача и прием мяча у стены: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.</p> <p>Учебная игра по правилам бхб</p>
48	Нижняя прямая передача, учебная игра	
49	Отбивание мяча кулаком у сетки	
50	Прием мяча снизу.	
51	Учебная игра бхб.	
Лыжная подготовка – 21 часа		
53	Техника лыжных ходов. Техника безопасности	<p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор лыж и палок.</p> <p>Двухшажный попеременный ход.</p> <p>Повороты на месте.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.</p> <p>Повороты переступанием в</p>
54	Техника лыжных ходов	
55	Техника лыжных ходов	
56	Скольльзящий шаг. Техника лыжных ходов	
57	Скольльзящий шаг. Техника лыжных ходов	
58	Техника лыжных ходов	
59	Техника лыжных ходов	
60	Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход на результат	

61	Торможение плугом.	движении.
62	Подъем «полуелочкой».	Одновременный бесшажный ход.
	Повороты переступанием.	Подъем «полуелочкой» по склону.
63	Повороты переступанием.	Прохождение отрезков по 60 метров.
64	Прохождение дистанции	Спуск в высокой стойке по ровному
65	Лыжные гонки 1км.	склону.
66	Совершенствование попеременного и	Спуски в высокой стойке.
	одновременного лыжного хода.	Одновременный одношажный ход.
67	Попеременный двухшажный ход, одновременный	Лыжные эстафеты по прямой (60
	бесшажный ход на дистанции до 3 км.	метров). Двухшажный попеременный
68	Встречные эстафеты.	ход.
69	Постановка палок попеременном двухшажном	Одновременный одношажный ход
	ходе и одновременном ходе	(прохождение отрезков 30м). спуски
70	Встречные эстафеты. Игра «Пройди в ворота»	по склону.
71	Совершенствование лыжных ходов	Передвижение на лыжа по
72	Подъемы и спуски с горы. Эстафеты-игры.	слабопересеченной местности до
	Игра «Смелее с горки».	20мин.
73	Прохождение дистанции на лыжах 2 км (д) 3 км	Передвижение на лыжах с
	(м)	использованием различных ходов
	на результат	(1км).
		Подъемы и спуски со склонов.
		Дистанция 1,5км на время
		(использование изученных ходов)
		Прохождение отрезков по 60м
		различными ходами.
		Игра «Биатлон».
		Виды лыжного спорта.
		Прохождение дистанции 2км без
		учета времени. Спуски и подъемы.
		Повороты на лыжах в движении и на
		месте. Прохождение отрезков до 60м
		без палок и с палками.
		Оказание помощи при
		обморожениях.
		Самоконтроль.
Спортивные игры – 15 часов		
	<i>Пионербол</i>	
74	Техника подачи мяча. Техника безопасности	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр пионербол Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол. Подачи мяча сверху, снизу одной рукой. Игра в «Пионербол» Игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».
75	Техника подачи мяча.	
76	Техника нападающего удара	
77	Техника розыгрыша мяча	
78	Техника розыгрыша мяча.	
79	Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом	
80	Техника розыгрыша мяча	
81	Техника розыгрыша мяча	
82	Правила игры пионербол	
83	Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом	

	Коррекционные игры	
84	Игры на внимание	Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место». Игры с элементами общеразвивающих упражнений на координацию «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты. «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».
85	Подвижные игры на координацию.	
86	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность	
87	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность	
88	Волейбол. Передачи мяча над собой	
89	Верхняя передача мяча двумя руками у сетки в парах.	
	Легкая атлетика – 14 часов	
90	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции Бег с высокого старта 30м,60м.	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Ходьба и сочетание разновидностей ходьбы. Высокий старт от 10 до 15 м
92	Передача эстафетной палочки	Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие выносливости. Правила игры по мини футболу Учебная игра « футбол» Сдача норм ГТО. Стили плавания « Кроль на груди, кроль на спине»
93	Техника прыжков в длину с места	
94	Прыжок в длину с места, зачет.	
93	Эстафетный бег.	
95	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	
96	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»,зачет	
97	Метание малого мяча	
98	Метание малого мяча на результат.	
99	Бег на средние дистанции 300-500м	
100	Кроссовый бег. Бег на выносливость, зачет.	
101	Плавание (теория)	
102	Плавание (теория)	

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	основные виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Спринтерский бег	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу.</p> <p>Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего».</p> <p>Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше».</p> <p>Теория: «Основные части тела».</p> <p>Сдача норм ГТО</p>
2	Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции 60м.	
3	Прыжки в длину с места Эстафетный бег	
4	Прыжок в длину с места, зачет	
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,приземление.	
6	Прыжки в длину с разбега на результат.	
7	Метание мяча в цель	
8	Метание малого мяча в цель на результат .ГТО	
9	Бег на длинные дистанции.	
10	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	
11	Бег на средние дистанции	
12	Бег на средние дистанции 300-500м	
13	Подвижные игры, эстафеты	
14	Бег на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.3000м.	
Спортивные игры – 18 часов		
	Баскетбол	<p>Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения. Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.</p> <p>Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». Сочетание приемов ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение и остановка – поворот</p>
15	Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
17	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
18	Техника ловли и передач мяча	
19	Техника ловли и передач мяча	
20	Техника ведения мяча	
21	Техника ведения мяча	
22	Техника ведения мяча	
23	Техника бросков мяча	

24	Техника бросков мяча	- передача мяча.
25	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления, передача. Игра « Встречные эстафеты».
26	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)
27	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон» Понятие о тактике игры Подвижная игра «Борьба за мяч». Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра 3х3.
28	Передача мяча правой рукой от плеча.	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.«Не дай мяч водящему».
29	Нападение быстрым прорывом	Подвижные игры «Защита укреплений»
30	Перехват мяча.	
31	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
31	Учебная игра 5х5.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов		
33	Акробатические упражнения. Техника безопасности	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения на осанку.
34	Висы. Подтягивание. Акробатические упражнения.	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.
35	Акробатические упражнения	Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения.
36	Акробатические упражнения. Подтягивание	Лазание по канату и гимнастической скамейке. Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом.
37	Акробатика. Комплекс акробатических упражнений на зачет.	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке.
38	Упражнения в лазанье	Упражнения на гимнастической стенке.
39	Упражнения в лазанье	Акробатические упражнения.
40	Техника перелезания	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги через козла.
41	Опорные прыжки через козла	Передвижения в висе на гимнастической стенке,
42	Опорные прыжки через козла	подтягивание в висе на гимнастической стенке.
	Опорные прыжки через козла	Опорный прыжок – ноги врозь через козла.
	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба змейкой, противходом. Лазание по канату в три приема на скорость.
43	Упражнения в равновесии	Акробатические упражнения (элементы).
44	Упражнения в равновесии	Равновесие на бревне.
45	Упражнения в равновесии	Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением препятствий: подлазанием и перелезанием под них.
46	Упражнения в равновесии	Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу. Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на осанку. Равновесия на

		гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки). Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания. Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. ГТО
Волейбол-5 часов		
47	Техника безопасности.	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения.
48	Передачи мяча над собой	
49	Отбивание мяча кулаком у сетки	
50	Прием мяча снизу	
51	Нижняя прямая передача, учебная игра	
52	Учебная игра бхб	
Лыжная подготовка – 21 часа		
53	Техника лыжных ходов. Техника безопасности	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание лыжни. Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода. Торможение «Плугом». Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений) Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в цель». Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2 км. Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным одношажным ходом. Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстрым темпе(5-6 повторений) Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром темпе. Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с переходом на одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений). Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом» Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км. Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель». Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и «полулесенкой» Попеременный двухшажный ход Теория «Оказание помощи при обморожениях и травмах»
54	Техника лыжных ходов	
55	Техника лыжных ходов	
56	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов	
57	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов	
58	Техника лыжных ходов	
59	Одновременный бесшажный ход на результат	
60	Техника лыжных ходов. Зачет	
61	Торможение плугом.	
62	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	
63	Повороты переступанием.	
64	Прохождение дистанции	
65	Виды лыжного спорта Лыжные гонки 1 км.	
66	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	
67	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
68	Встречные эстафеты.	
69	Постановка палок попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	
70	Встречные эстафеты.	
71	Техника передвижений на лыжах	
72	Подъемы и спуски с горы. Встречные эстафеты.	
73	Преодоление дистанции 2 км, 3 км. на результат	

		Самоконтроль.	
Спортивные игры – 15 часов			
	Волейбол		
74	Техника подачи мяча. Техника безопасности	Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте. Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».	
75	Техника подачи мяча.		
76	Техника верхней подачи мяча		
77	Техника приема мяча		
78	Техника нижней подачи мяча		
79	Передачи мяча над собой		
80	Передачи мяча через сетку в парах		
81	Передачи мяча через сетку в парах		
82	Правила игры волейбол		
83	Учебная игра волейбол		
	Коррекционные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений на координацию «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты. «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».	
84	Игры на внимание		
85	Подвижные игры на координацию.		
86	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность		
87	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность		
88	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность		
Легкая атлетика – 14 часов			
89	Техника безопасности. Бег на короткие дистанции Бег с высокого старта 30м,60м.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья. Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Игры с метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель». Развитие скоростных качеств. Учебная игра « футбол» Правила игры по мини футболу.
90	Бег на короткие дистанции. Сдача норм ГТО бег 60 м.		
91	Челночный бег. Эстафетный бег.		
92	Техника прыжков в длину с места		
93	Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег.		
94	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»		
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»,зачет		
96	Метание малого мяча		
97	Метание малого мяча на результат.		
98	Бег на средние дистанции 300-500м		
99	Кроссовый бег.		
100	Бег на выносливость 1500 м(д.), 2000м (м), зачет.		
101	Правила игры по мини футболу		

102	Плавание (теория)	Стили плавания: «Кроль на груди, спине», «Брасс»
-----	--------------------	--

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	основные виды деятельности обучающихся
Легкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетика. Спринтерский бег	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения.
2	Влияние физкультурных и спортивных занятий на красоту движений. Техника спринтерского бега	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».
3	Старт из положения с опорой на одну руку.	Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м.
4	Бега на короткие дистанции. Бег 60 м.- зачет	Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность.
5	Техника спринтерского бега. Эстафета 4*60 метров	Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	преодолением препятствий. Метание мяча с полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с
7	Прыжок в длину на результат.	преодолением препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость.
8	Прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	Медленный бег до 5мин. В различном темпе.
9	Прыжков в длину с разбега. Зачет.	Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из
10	Техника метания малого мяча в цель	положения с опорой на одну руку. Игры с
11	Техника метания теннисного мяча в цель	метанием предметов "Попади в окошко", "Символ". Метание малого мяча из
12	Метание мяча на результат.	различных положений. Эстафета 4*60м.
13	Кроссовый бег 500 метров	Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на
14	Кроссовая подготовка 2000м.	результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут. Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров. Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега на результат.

		Игры на внимание. Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность. Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега. Сдача норм ГТО
Спортивные игры – 18 часов		
Баскетбол		
15	Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Ведение мяча с изменением направления движения.
17	Стойки (защиты и нападение).	Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.
18	Техника ловли и передач мяча	Ведение мяча с обводкой препятствий.
19	Техника ловли и передач мяча	Броски мяча по корзине в движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная игра.
20	Техника ведения мяча	Броски мяча по кольцу со средней дистанции.
21	Техника ведения мяча	Игра по упрощенным правилам.
22	Техника ведения мяча	Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.
23	Техника бросков мяча	Ведение мяча обводкой препятствий.
24	Техника бросков мяча	Бросок мяча в корзину.
25	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок.
26	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Учебная игра по упрощенным правилам.
27	Передача мяча правой рукой от плеча.	Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра.
28	Нападение быстрым прорывом	Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя прямая подача.
29	Перехват мяча.	Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и блоком.
30	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Совершенствование передач и подач мяча.
31	Учебная игра 5х5.	
32	Учебная игра 5х5.	
Гимнастика – 11 часов		
33	Техника безопасности. Разучивание комплекса акробатических упражнений	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.
34	Упражнения в лазанье. Простые и смешанные висы и упоры.	Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и бегом с последующим соскоком.
35	Упражнения в лазанье. Подтягивание в висе. Отжимание в упоре.	
36	Комплекса акробатических упражнений, зачет	

		Лазание в три приема. Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным положением рук.
37	Опорные прыжки	Лазание на скорость. Преодоление препятствий (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение, повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.
38	Опорные прыжки	Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.
39	Опорные прыжки	Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах».
40	Упражнения в равновесии	Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне. Акробатические упражнения.
41	Упражнения в равновесии	Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой.
42	Упражнения в равновесии	Опорный прыжок. Лазание по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на развитие выносливости «Эстафета поезда».Упражнения на коррекцию плоскостопия. Простейшие комбинации на бревне. Лазание на скорость.
43	Поднимание туловища за 1 мин., зачет	Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и перелазания
Волейбол-5 часов		
44	Техника безопасности.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол). многократные передачи мяча над собой, Отбивание мяча кулаком у сетки Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах Нижняя прямая передача, учебная игра.
45	Передачи мяча над собой	
46	Отбивание мяча кулаком у сетки	
47	Прием мяча снизу	
48	Нижняя прямая передача, учебная игра	
Лыжная подготовка – 22 часа		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. ыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Двухшажный попеременныйход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на развитие гибкости «передача мячей». Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного
50	Скользкий шаг. Техника лыжных ходов	
51	Техника лыжных ходов	
52	Техника лыжных ходов	
53	Прохождение дистанции 300м на скорость	
54	Одновременный двухшажный ход.	
55	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход – стартовый вариант	
56	Сочетание ходов: двухшажного, попеременного	

	и одновременного одношажного на дистанции 1км.	одношажного на дистанции 1км. спуски в основной стойке.Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м).поворот «переступанием»
57	Техника лыжных ходов.	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.
58	Техника поворота на лыжах. Техника безопасности	Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому склону «елочкой».
59	Техника поворота на лыжах	Игра «Переставь флажок». Одновременный двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.
60	Поворот «плугом», торможение	Правильное падение при прохождении спусков. одновременный одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг»
61	Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Эстафеты-поезда».упражнения на расслабление.
62	Торможение и поворот «упором».	Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км.
63	Техника поворота на лыжах	Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.
64	Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров.	Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.
65	Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.	Прохождение дистанции на 3 км.
66	Подъем по пологому склону «елочкой».	Контрольная дистанция похождение на результат.
67	Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.	Лыжные гонки – 1 км. , 2 км. Эстафеты-игры.
68	Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км.	
69	Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.	
70	Контрольная дистанция похождение на результат.	
Спортивные игры – 12часов		
	Волейбол	
71	Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры.Техника подач.	Техника безопасности . Верхняя прямая подача
72-74	Техника подач	Верхняя прямая подача
75	Тактика защиты	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах и после перемещений
76	Тактика защиты	Верхняя прямая передача в прыжке
77	Техника приема и передача мяча. Техника безопасности	Прямой нападающий удар через сетку.
78	Техника приема и передача мяча.	Упражнения с набивными мячами
79	Техника приема и передача мяча.	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии)
80	Техника приема и передача мяча.	Многоскоки . Игры с элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача»,
81	Техника нападающего удара. Правила игры Волейбол.	

82	Техника нападающего удара. Учебная игра в 6х6	эстафеты волейболистов. Правила игры волейбол. Учебная игра 6х6
Коррекционно-развивающие игры 5 часов		
83	Игры на внимание	Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты – поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Кто точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия.
84	Подвижные игры на координацию.	
85	Игры развивающие, тренирующие наблюдательность	
86	Игра на развитие силы	
87	Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола	
88	Техника длительного бега. Техника безопасности	
89	Высокий старт и стартовый разгон.	
90	Старт из положения с опорой на одну руку. Встречная эстафета.	Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Игры с метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель». Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры на координацию Прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»
91	Передача эстафетной палочки	
92	Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.	
93	Прыжок в длину с места , зачет. Эстафетный бег.	
94	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	
95	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	
96	Техника метания малого мяча	
97	Метание малого мяча на результат.	
Легкая атлетика – 15 часов		

98	Кроссовая подготовка	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», зачет Метание малого мяча на результат. Метание малого мяча на результат. Правила игры по мини футболу. Подвижные игры. Бег на выносливость Развитие выносливости Правила игры по мини футболу Учебная игра « футбол»
99	Развитие выносливости. Бег 1500, 2000м(зачет)	
100	Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Подвижные игры.	
101	Подвижные игры Футбол (мини –футбол).	
102	Подвижные игры Футбол (мини –футбол	

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности
Легкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.
2	Техника спринтерского бега 100,200м	Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин.
3	Старт из положения с опорой на одну руку.	Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.
4	Бег на скорость 100 м. ГТО	Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.
5	Техника спринтерского бега	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Метание мяча на дальность. Метание гранаты. Бег на скорость 100м. Кросс 800-1000м.
7	Техника прыжков в длину с места. Зачет.	Метание гранаты на результат. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание.
8	Прыжков в длину с разбега. Зачет.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.
9	Медленный бег до 10 - 12 мин	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением 600-800м.
10	Метания малого мяча	Бег на выносливость 1500м (д) , 2000м.(м). Сдача норм ГТО.
11	Техника метания гранаты	
12	Метание гранаты на результат	
13	Бег на средние дистанции 800 м	
14	Кроссовая подготовка 2000м.ГТО	
Спортивные игры – 15 часов		
	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол.. Беседа: «Спортивная

15	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол	<p>этика».</p> <p>Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола:</p> <p>«Самый точный»; «Очков набрали больше всех».</p> <p>Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в мяч", "Защита укрепления". Понятие о тактике игры; тактическое судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий. Учебная игра.</p>	
16	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
17	Ловля и передача мяча двумя руками.		
18	Техника ловли и передач мяча		
19	Техника ловли и передач мяча		
20	Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».		
21	Техника ведения мяча		
22	Техника бросков мяча		
23	Техника бросков мяча		
24	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.		
25	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий.		
26	Игра на развитие физических качеств - ловкости.		
27	Тактическое судейство		
28	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.		
29	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра 5х5.		
Гимнастика– 15 часов			
30	Техника безопасности на уроках гимнастики.		<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.</p> <p>Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».</p> <p>Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.</p> <p>Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек по акробатике. Преодоление препятствий (3шт). Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».</p> <p>Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка,</p>
31	Строевые упражнения.		
32	Строевые упражнения.		
33	Ходьба и бег в колонне и в шеренге.		
34	Подтягивание в висе на канате. Лазание в три приема.		
35	Подтягивание в висе. Отжимание в упоре.		
36	Упражнения с гимнастической палкой.		
37	Акробатические упражнения.		
38	Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь		
39	Опорные прыжки на зачет		

40	Полоса препятствий	гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание. Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант. Акробатические связки из кувырков, шпагата. Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.
41	Поднимание туловища за 1 мин., зачет	
42	Акробатические связки из кувырков, шпагата.	
43	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	
44	Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации	
Коррекционно-развивающие игры 6 часов		
45	Игры на внимание	Прыжки со скакалкой. Упражнения на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание «Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину». Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки». Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы
46	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота».	
47	Упражнения на коррекцию правильной осанки.	
48	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы	
49	Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты	
50	Комплекс упражнений в стретчинге.	
Лыжная подготовка – 21 часа		
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение отрезков на время:
52	Скользющий шаг. Техника лыжных ходов	
53	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км.	
54	Спуски со средней стойке по склону.	
55	Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров.	
56	Одновременный двухшажный ход.	
57	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный	

	ход – стартовый вариант	200-300м – девочки.
58	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км. Комбинированное торможение лыжами и палками.
59	Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков.
60	Техника поворота на лыжах. Техника безопасности	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
61	Техника поворота на лыжах	Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный и одношажный ход на отрезках до 60 метров.
62	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.
63	Техника поворота на лыжах.	Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.
64	Торможение и поворот "плугом".	РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по лыжным гонкам. Игры на лыжах
65	Техника поворота на лыжах	«Переставь флажок», «Попади в круг»
66	Техника передвижений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	
67	Техника подъем «елочкой»	
68	Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.	
69	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и в одновременных ходах	
70	Подъем «лесенкой».	
71	Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов.	
Спортивные игры волейбол – 10 часов		
72	Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры.	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча у сетки. Учебная игра в в/б.
73	Стойки игрока	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная игра в волейбол.
74	Тактика защиты	Стойки игрока; перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нападающий удар.
75	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	Передача мяча в прыжке через сетку. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Учебная игра в в/б.
76	Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).	Нижняя прямая подача (на точность по зонам площадки).
77	Техника приема и передача мяча.	Учебная игра в волейбол.
78	Техника приема и передача мяча.	
79	Техника приема и передача мяча.	
80	Техника нападающего удара.	
81	Правила игры Волейбол.	
Коррекционно-развивающие игры 5 часов		
82	Игры на внимание	Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.

83	Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота».	Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.
84	Упражнения на коррекцию правильной осанки. Комплекс упражнений в стретчинге.	
85	Коррекционно-развивающие игры на развитие силы	
86	Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты	
Легкая атлетика – 16 часов		
87	Техника безопасности на уроке легкой атлетики.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега. Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точнее». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку) Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения. медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка). Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 100м. метание гранаты на дальность. Бег 800метров. толкание набивного мяча со скачка(3 кг). Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров. Кросс 1000м – мальчики,800м – девочки. Метание гранаты на результат. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры на координацию. Бег на выносливость. Правила игры по мини футболу Учебная игра « футбол» . Сдача норм ГТО
88	Бег на скорость 100м.	
89	Старт из положения с опорой на одну руку. Подвижные игры.	
90	Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки	
91	Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.	
92	Прыжок в длину с места , зачет. Эстафетный бег.	
93	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	
94	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	
95	Метание малого мяча из различных исходных положений	
96	Метание гранаты на дальность.	
97	Кроссовая подготовка.	
98	Развитие выносливости .Кросс 1500, 2000м(зачет)	
99	Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые. Подвижные игры на координацию.	
100	Правила игры по мини футболу. Подвижные игры.	
101	Плавание (теория)	
102	Плавание (теория)	

