

Приложение
к АООП УО(Вариант 1)

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Росток»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2023г.

Руководитель МО
Татулина А.А. 

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МКОУ Бетлицкая
школа «Росток»

Егоренкова Е.А. 
« 31 » августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ Бетлицкая
школа «Росток»



Рабочая программа
учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
5 - 9 классы

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 5-9 классов составлена на основании следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № ФЗ-273;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
3. Федеральной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026, зарегистрировано в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г, регистрационный № 71930).
4. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Бетлицкая школа «Росток» (в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1);
5. СП 2.4.3648-20 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573). «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

ОБЩИЕ ЦЕЛИ ОБРАЗОВАНИЯ

Цель изучения физической культуры на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи: • развитие и совершенствование основных физических качеств;

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. 335 Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать

физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др. Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и

физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МКОУ Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Росток» предмет **«Адаптивная физкультура»** входит в образовательную область **«Физическая культура»** изучается в 5-9 классах в объёме **340 часов**.

На изучение предмета «Физическая культура» отводится:

-
-
-
-

В

У

В
К

Д

А

С

О

О

О

О

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

ФГОС определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными

результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медикопедагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательное учреждение может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант D общеобразовательной программы.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой общеобразовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

на конец школьного обучения (IX класс):

Минимальный уровень:

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

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. Достаточный уровень:
 - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнение строевых действий в шеренге и колонне; • знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 - знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
 - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
 - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Гимнастика Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Легкая атлетика Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности

человека. Практический материал: Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. 339 Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты. Лыжная и конькобежная подготовки Лыжная подготовка Теоретические сведения. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности. Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах. Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время. Подвижные игры Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза. Спортивные игры Баскетбол Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. 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 в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча

одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх. 340 Хоккей на полу Теоретические сведения. Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры. Практический материал. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС (66 часов)

№	Тема раздела	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Кол. час.
Легкая атлетика (22)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры.	Формирование знаний: <input type="checkbox"/> по т/б на уроках физкультуры; <input type="checkbox"/> о личной гигиене и закаливании. Усвоение сведений о значении физических упражнений в жизни человека.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Сочетание разновидностей ходьбы	Формирование знаний по т/б на уроках л/а. Сочетание различных видов	3

		<p>(на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения).</p> <p>Ходьба с речевкой и песней.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком.</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.</p>	<p>ходьбы. Закрепление навыков ходьбы с остановками для выполнения заданий.</p> <p>Освоение навыков ходьбы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> на носках с высоким подниманием бедра; <input type="checkbox"/> с речевкой и песней; <input type="checkbox"/> приставным шагом левым и правым боком; <input type="checkbox"/> с различными положениями рук, с предметами в руках. 	
3	Бег	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.</p> <p>Бег широким шагом на носках по коридору 20-30см.</p> <p>Бег на скорость 60 м с высокого старта.</p> <p>Бег на скорость 60 м с низкого старта.</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</p> <p>Эстафетный бег 60 м по кругу.</p>	<p>Освоение навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> медленного бега до 4 мин.; <input type="checkbox"/> бега широким шагом на носках; <input type="checkbox"/> бега с преодолением малых препятствий; <input type="checkbox"/> эстафетного бега 60 м по кругу. <p>Закрепление навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> бега 60 м на скорость с высокого и низкого старта; <input type="checkbox"/> челночного бега (3×10 м). 	8
4	Прыжки	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.</p> <p>Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.</p> <p>Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).</p> <p>Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.</p> <p>Прыжки в длину с</p>	<p>Закрепление навыка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> прыжков через скакалку на месте и с продвижением; <input type="checkbox"/> прыжков через набивные мячи на одной и двух ногах; <input type="checkbox"/> прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; <input type="checkbox"/> прыжков в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». <p>Освоение навыков прыжков в шаге с приземлением на обе ноги.</p>	5

		разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».		
5	Метание	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча 1 кг с места одной рукой.	Освоение навыков: <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в пол на высоту отскока; • метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега; • метания мяча в вертикальную цель; • метания мяча в движущуюся цель. Формирование навыков толкания набивного мяча 1 кг с места одной рукой.	5
Гимнастика (16)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	Формирование знаний по т/б на уроках гимнастики. Формирование сведений о развитии двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
2	Строевые упражнения	Построения и перестроения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом переступанием. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	1
3	Обще-развивающие упражнения без предметов	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища	Удержание груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в	1

			<p>различных направлениях. 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. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног и вернуться в и.п., с фиксированными положениями головы. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. Лежа на животе, руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук, поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику), поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища, руки на пояс.</p>	
4	Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами	<p>С гимнастическими палками. С малыми мячами С набивными мячами 2 кг. Упражнения на г/скамейке</p>	<p>Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с</p>	4

			<p>палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.</p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки.</p> <p>Ходьба с палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх левой (правой) рукой и ловля его.</p> <p>Удары мяча о пол правой и левой рукой.</p> <p>Броски мяча о стену и ловля его после отскока.</p> <p>Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.</p> <p>Перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</p> <p>Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча.</p> <p>Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.</p> <p>Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.</p>	
5	Элементы акробатических упражнений	Акробатические упражнения	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	1
6	Висы	Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на г/стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	1
8	Лазанье и перелазание	Лазанье по стенке вверх и вниз, по диагонали, по	Лазанье по стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в	1

		<p>наклонной скамейке. Подлезание и перелезание через препятствия. Лазанье по канату произвольным способом и способом в три приема до 3 – 4 м.</p>	<p>процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по стенке по диагонали. Лазанье по наклонной скамейке 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты до 1 м. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазанье по канату способом в три приема до 3 – 4 м.</p>	
9	Равновесие	<p>Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол и ловлей его. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30 см.</p>	<p>Освоение навыков ходьбы по скамейке с ударами мяча о пол и ловлей его. Повороты на гимнастической скамейке и бревне направо, налево. Ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30 см . Подбрасывание и ловля набивного мяча. Опустить на одно колено и стать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнений 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.</p>	1
10	Опорные прыжки	<p>Прыжок через козла наскоком в упор стоя на коленях. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину.</p>	<p>Освоение навыков прыжка 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.</p>	2
11	Передача предметов и	<p>Переноска груза и передача предметов.</p>	<p>Передача набивного мяча до 2 кг в колонне и шеренге.</p>	1

	переноска груза		<p>Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 мячей до 6 кг на 20 м.</p> <p>Переноска скамейки 2 учениками, бревна 6 учениками, козла - тремя, мата – четырьмя.</p> <p>Переноска скамейки 2 учениками, бревна 6 учениками, козла - тремя, мата – четырьмя.</p>	
12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	<p>Построение и ходьба по инструкции учителя.</p> <p>Выполнение заданий с контролем и без контроля зрения.</p>	<p>Построение :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> в различных местах зала по показу и по команде; <input type="checkbox"/> в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> по диагонали по начерченной линии; <input type="checkbox"/> «змейкой» по начерченным линиям: Поворот кругом без контроля зрения; <input type="checkbox"/> «змейкой» по начерченным линиям. <p>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 зрения.</p> <p>Стоя у стенки, поднятие ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Ходьба по ориентирам, начерченным на г/бревне.</p> <p>Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место.</p> <p>Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем зрения и без него Легкий бег на месте от 5 до 10 с.</p> <p>Начало и окончание бега определяется учителем.</p> <p>Повторить задание, но остановиться самостоятельно.</p>	2

			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 (16)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Формирование знаний по т/б на уроках л/п. Усвоение сведений о применении лыж в быту. Формирование сведений о закаливании организма.	1
2	Спуски	Спуск со склонов в низкой стойке. Спуск со склонов в основной стойке.	Освоение навыков спуска со склона в низкой стойке. Освоение навыков спуска со склона в основной стойке.	2
3	Подъемы	Подъем по склону наискось. Подъем по склону «лесенкой».	Освоение навыков выполнения подъема наискось. Освоение навыков выполнения подъема «лесенкой».	2
4	Пере-движения на лыжах	Передвижение на лыжах в медленном темпе попеременным двухшажным ходом на отрезке 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижения на лыжах до 1,8 км.	Формирование теоретических знаний о выполнении попеременного двухшажного хода. Освоение навыков: <input type="checkbox"/> выполнения попеременного двухшажного хода; <input type="checkbox"/> повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок).; <input type="checkbox"/> передвижения на лыжах до 1,8 км за урок.	11
Игры (12)				
1	Пионербол	Правилами игры в пионербол, 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.	Ознакомление с правилами игры в пионербол, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу. Освоение навыков боковой подачи. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	6
2	Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Правила поведения на	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами	6

		<p>занятиях при обучении баскетболу.</p> <p>Основная стойка.</p> <p>Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	<p>поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка.</p> <p>Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол.</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	
--	--	--	--	--

6 класс (66 часов)

№	Тема раздела	Тема урока	Виды деятельности	Кол. час.
Легкая атлетика (22)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	Закрепление знаний по т/б на уроках физкультуры. Формирование знаний об основных частях тела. Усвоение сведений о том, как укреплять свои кости и мышцы.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движений 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.	Закрепление знаний по т/б на уроках л/а. Освоение навыков ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Освоение навыков ходьбы крестным шагом. Освоение навыков ходьбы с выполнением движений на координацию. Освоение навыков ходьбы с преодолением препятствий. Формирование понятия о спортивной ходьбе. Закрепление навыков ходьбы с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	3
3	Бег	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Встречная эстафета на отрезках 30-50 м с	Освоение навыков бега с равномерной скоростью до 5 мин. Освоение навыков бега на 60 м с низкого старта. Встречная эстафета на отрезках 30-50 м с передачей э/палочки.	8

		<p>передачей э/палочки. Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег на 100 м по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Бег на 30 м 3-6 раз. Бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.</p>	<p>Освоение навыков бега с преодолением препятствий высотой 30-40 см. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег на 100 м по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м. Закрепление навыков бега на 30 м и на 60 м.</p>	
4	Прыжки	<p>Прыжки на одной, на двух ногах с поворотами направо, налево, кругом, с продвижением 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.</p>	<p>Прыжки на одной, на двух ногах с поворотами направо, налево, кругом, с продвижением вперед. Освоение навыков прыжков на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Освоение навыка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Освоение навыка прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.</p>	5
5	Метание	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. Метание малого мяча в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (50, 75, 100 см) из различных и.п. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и от пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. Метание малого мяча в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (50, 75, 100 см) из различных и.п. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и от пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>	5
Гимнастика (16)				
1	Строе-вые упражнения	<p>Т/б на уроках гимнастики. Построения и перестроения.</p>	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повт.) и в движении.</p>	1

			Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	
2	Обще-развивающие упражнения без предметов	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на координацию движений.	Упражнения с удержанием груза на голове (150 – 200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Сохранение правильного положения головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.	1
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	С гимнастическими палками. С большими обручами. С малыми мячами. С набивными мячами 2 кг.	С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с	5

		<p>Упражнения на г/скамейке.</p>	<p>палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо – 1 мин. Выполнить 3 - 4 упражнения с гимнастической палкой. 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 мяча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение 3-4 упр. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в</p>	
--	--	----------------------------------	---	--

			<p>квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упр. на г/скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить детям с лордозом). Движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>	
4	Элементы акробатических упражнений	Акробатические упражнения.	Выполнение стойки на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
5	Висы	Простые и смешанные висы и упоры.	Формирование навыков выполнения простых и смешанных висов и упоров.	1
6	Лазание и перелазание	Лазание по канату способом в три приема. Перелазание через препятствия различными способами. Лазание по г/стенке с чередованием различных способов.	Формирование навыков лазания по канату способом в три приема. Формирование навыков перелазания через препятствия различными способами. Лазание по г/стенке с чередованием различных способов.	1
7	Равновесие	Ходьба по скамейке с ударами мяча о пол и ловлей его. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30 см.	Освоение навыков ходьбы по скамейке с ударами мяча о пол и ловлей его. Повороты на гимнастической скамейке и бревне направо, налево. Ходьба по скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30 см . Подбрасывание и ловля набивного мяча. Опуститься на одно колено и стать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнений 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1
8	Опорные прыжки	Прыжок через козла наскоком в упор стоя на коленях. Прыжок в упор	Освоение навыков прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	2

		присев на козла, коня в ширину.	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.	
9	Передача предметов и переноска груза	Переноска груза и передача предметов.	Передача набивного мяча до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 мячей до 6 кг на 20 м. Переноска скамейки 2 учениками, бревна 6 учениками, козла - тремя, мата – четырьмя. Переноска скамейки 2 учениками, бревна 6 учениками, козла - тремя, мата – четырьмя.	1
10	Упражнения для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений	Построение и ходьба по инструкции учителя. Выполнение заданий с контролем и без контроля зрения.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Поворот 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 зрения. Стоя у стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на г/бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем зрения и без него Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.	2

			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 (16)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках л/п. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	Формирование знаний по т/б на уроках л/п. Усвоение сведений о применении лыж в быту. Формирование сведений о закаливании организма.	1
2	Подъемы	Подъемы по склону прямо ступающим шагом. Подъем «лесенкой» по пологому склону.	Освоение навыков выполнения подъема прямо ступающим шагом. Формирование навыков выполнения подъема «лесенкой».	2
3	Спуски	Спуск с пологих склонов.	Освоение навыков спуска с пологих склонов.	1
4	Повороты	Повороты переступанием в движении.	Освоение навыков выполнения поворотов переступанием в движении.	2
5	Торможение	Торможение «плугом».	Освоение навыков выполнения торможения «плугом»	1
6	Передвижения на лыжах	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Передвижения на лыжах до 2 км.	Формирование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом. Освоение навыков повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 100 м. Освоение навыков передвижения на лыжах до 2 км за урок.	11
Игры (12)				
1	Пионербол	Правилами игры в пионербол, 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.	Ознакомление с правилами игры в пионербол, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу. Освоение навыков боковой подачи. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	6
2	Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево,	Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	6

		<p>вперед, назад. Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	<p>Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте.</p>	
--	--	--	--	--

7 класс (66 часов)

№	Тема раздела	Тема урока	Виды деятельности	Кол. час.
Легкая атлетика (22)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.	Закрепление знаний по т/б на уроках физкультуры. Формирование сведений о двигательном режиме. Усвоение сведений о самоконтроле.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Закрепление знаний по т/б на уроках л/а. Освоение навыков продолжительной ходьбы в различном темпе. Освоение навыков ходьбы с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Освоение навыков ходьбы «змейкой». Освоение навыков ходьбы с различными положениями туловища (наклоны, присед).	2
3	Бег	Бег с низкого старта. Стартовый разбег. Бег с ускорением 60 м. Старты из различных положений. Бег на время 60 м. Повторный бег на скорость на отрезках 40-60 м. 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.	Освоение навыков бега с низкого старта. Освоение навыков стартового разбега. Закрепление навыков бега с ускорением. Формирование навыков старта из различных положений. Закрепление навыков бега на время. Формирование навыков повторного бега на скорость. Закрепление навыков медленного бега. Формирование навыков кроссового бега. Закрепление навыков бега с преодолением препятствий. Встречная эстафета на отрезках 30-50 м с передачей э/палочки.	9

4	Прыжки	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног в беге. Прыжки со скакалкой до 2 минут. 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.	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног в беге. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Закрепление навыка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 40 см. Закрепление навыка прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	5
5	Метание	Метание н/мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание н/мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	Метание н/мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание н/мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	5
Гимнастика (16)				
1	Строевые упражнения	Т/б на уроках гимнастики. Построения и перестроения.	Усвоение сведений по т/б на уроках гимнастики. Формирование понятия о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по расчету «девять, шесть, три на месте». Повороты направо, налево при ходьбе и на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг», «Реже шаг». Ходьба «змейкой», противходом.	1
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц.	Фиксированное движение головы при быстрых сменах и.п. Рациональное положение головы при круговых движениях туловища с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из	1

			<p>упора сидя сзади. Прогибания с подниманием ноги;</p> <p>Поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.</p> <p>Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.</p> <p>Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. Упр. для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по г/скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.</p> <p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера.</p>	
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Упражнения с г/палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с набивными мячами 3 кг. Упражнения на г/скамейке.	<p>Упражнение из и.п. палка на лопатках: палку за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки.</p> <p>Перебрасывание палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с г/палкой. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя,</p>	4

			<p>сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге с продвижением вперед в шаге. Перекатывание мяча, сидя, согнув ноги, вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с н/мячами. Сгибания и разгибания рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад; прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>	
4	Элементы акробатических упражнений	Акробатические упражнения.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.	1
5	Висы	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.	1
6	Лазание и перелазание	Лазанье по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек.	Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту до 4 м девочкам, вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на г/стенке. Подтягивание в висе на г/стенке (количество на результат). Преодоление препятствий с перелазанием через них (в эстафетах).	1
7	Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами с поворотом, с	Ходьба на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук.	2

		<p>различными движениями рук. Бег по скамейке с различным положением рук и с мячом.</p> <p>Простейшие комбинации упражнений на бревне высотой 60-80 см.</p> <p>Ходьба с выпадами с различными положениями рук, наклонами головы и туловища.</p>	<p>Ходьба по г/скамейке спиной вперед.</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке.</p> <p>Бег по коридору шириной 10-15 см.</p> <p>Бег по скамейке с различным положением рук и с мячом.</p> <p>Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60-70 см).</p> <p>Простейшие комбинации упражнений на бревне высотой 60-80 см.</p> <p>Вскок с разбега в упор стоя на колене продольно.</p> <p>Вскок с дополнительной опорой на конец бревна.</p> <p>2-3 быстрых шага на носках по бревну.</p> <p>Ходьба с взмахами левой, правой рукой с хлопками под ногой (руки в стороны).</p> <p>3-4 шага галопа с левой, правой ноги.</p> <p>Взмахом левой, правой ноги поворот налево, направо на 90° и упор присев на правой, левой ноге.</p> <p>Ходьба с выпадами с различными положениями рук, наклонами головы и туловища.</p> <p>Равновесие на левой, правой ноге.</p> <p>Соскок вправо, влево взмахом ноги в сторону.</p> <p>Стоя поперек бревна, соскок вперед в сторону боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.</p>	
10	Опорные прыжки	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся).</p> <p>Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков, для более подготовленных девочек.</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° для мальчиков.</p>	<p>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.</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° для мальчиков.</p>	2

11	Передача предметов и переноска груза	Передача н/мяча над головой в колонне.	Передача н/мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).	1
12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение и.п. по словесной инструкции. Ходьба «змейкой» по ориентирам. Ходьба на определенное расстояние за определенное время.	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам.</p> <p>Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов с закрытыми.</p> <p>Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади по словесной инструкции.</p> <p>Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.)</p> <p>Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте.</p> <p>Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 секунд. Определить самого точного.</p> <p>Эстафета по 2-3 команды.</p> <p>Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить самую точную команду.</p> <p>Определить отрезок времени в 5, 10, 15 секунд поднятием руки, отметить победителя.</p>	2
Лыжная подготовка (16)				
1	Техника лыжных ходов	Т/б на уроках л/п. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование	Формирование знаний по т/б на уроках л/п. Формирование навыков одновременного двухшажного хода. Освоение навыков одновременного одношажного хода. Совершенствование	6

		торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой».	торможения «плугом». Подъем «полуелочкой». Подъем «полулесенкой».	
2	Передвижения на лыжах	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 раз за урок). Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м 2-3 раза за урок. Передвижение на лыжах до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	Усвоение навыков повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок). Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м 2-3 раза за урок. Передвижение на лыжах до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	10
Игры (12)				
1	Волейбол	Права 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. Верхняя передача мяча, брошенного партнером после перемещения вперед, в стороны. Учебная игра в волейбол.	Ознакомление с правами и обязанностями игроков; с техникой игры в волейбол; предупреждением травматизма. Освоение навыков верхней передачи двумя руками мяча, подвешенного на тесьме на месте и после перемещения вперед. Освоение навыков верхней передачи мяча, брошенного партнером на месте. Освоение навыков верхней передачи мяча, брошенного партнером после перемещения вперед, в стороны. Освоение навыков учебной игры в волейбол.	6
2	Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Повороты на месте вперед, назад. 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	Ознакомление с основными правилами игры в баскетбол, штрафными бросками. Освоение навыков бега с изменением направления и скорости с внезапной остановкой. Освоение навыков остановки прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча. Повороты на месте вперед, назад. 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	6

		изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	ловли с остановкой и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Освоение навыков двусторонней игры по упрощенным правилам.	
--	--	---	---	--

8 класс (66 часов)

№	Тема раздела	Тема урока	Виды деятельности	Кол. час.
Легкая атлетика (22)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила поведения в процессе игровой деятельности на уроке.	Закрепление знаний по т/б на уроках физкультуры. Формирование сведений о двигательном режиме. Усвоение сведений о самоконтроле.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.) Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба группами наперегонки.	Закрепление знаний по т/б на уроках л/а. Освоение навыков ходьбы на скорость. Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба группами наперегонки.	2
3	Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением. Повторный бег на скорость 60 м и 100 м. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег	Закрепление навыков бега в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением. Повторный бег на скорость 60 м и 100 м. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	6

		100 м с преодолением 5 препятствий.		
4	Прыжки	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.</p> <p>Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.</p> <p>Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.</p> <p>Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».</p>	<p>Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.</p> <p>Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.</p> <p>Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.</p> <p>Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).</p> <p>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».</p>	8
5	Метание	<p>Броски н/мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. Метание малого мяча в цель.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.</p> <p>Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время.</p> <p>Толкание н/мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.</p>	<p>Броски н/мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.</p> <p>Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время.</p> <p>Толкание н/мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.</p>	5
Гимнастика (10)				
1	Строевые упражнения	Т/б на уроках гимнастики. Самостраховка и	Усвоение сведений по т/б на уроках гимнастики. Повороты на месте и движении.	1

		самоконтроль. Построения и перестроения	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц.	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Лазание по г/стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке г/стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Регулирование дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями расслабленными конечностями.	1
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами 3 кг. Упражнения на г/скамейке.	Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями. Сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание н/мяча ногой с продвижением с прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Ходьба и бег по г/скамейке с	2

			преодолением невысоких препятствий.	
4	Элементы акробатических упражнений	Акробатические упражнения.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо и налево из положения мост. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	1
6	Лазание и перелазание	Лазание на скорость по г/ стенке и по канату.	Лазание на скорость различными способами по г/ стенке вверх-вниз и по канату. Лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на г/ стенке после передвижения вправо-влево.	1
7	Равновесие	Простейшие комбинации на г/бревне.	девочек: вскок в упор присев на левую-правую ногу, другая в сторону на носок – поворот налево-направо – полушпагат – встать на левую-правую ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага галопа с правой – прыжком в упор присев, руки вниз – поворотналево-направо в приседе – два приставных шага влево-вправо – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.	1
8	Опорные прыжки	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину для девочек и для слабых мальчиков с прямым приземлением и с поворотом направо-налево при приземлении для сильных. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° девочкам. Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° мальчикам. Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на г/стенку, спуск	1

			вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по г/стенке с переходом на канат, спуск по канату.	
9	Передача предметов и переноска груза	Переноска снарядов по группам на время. Т/б при переноске снарядов.	Передача н/мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам на время. Т/б при переноске снарядов.	1
10	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение и.п., перемещений, действий по инструкции и ориентирам.	<p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции учителя.</p> <p>Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.</p> <p>Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных мячей по весу.</p> <p>Выполнение ходьбы, бега, ОРУ с командами о начале и конце работы от 5 до 30 сек. Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета.</p> <p>Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 сек. Определить самую точную команду.</p>	1
Лыжная подготовка (16)				
1	Техника лыжных ходов	Т/б на уроках л/п. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного	Формирование знаний по т/б на уроках л/п. Совершенствование одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Поворот	8

		одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	
2	Передвижения на лыжах	Повторные передвижения в быстром темпе на отрезке 40-60 м (3-5 повторений – девочки, 5-7 – мальчики). Повторные передвижения в быстром темпе на кругу 150 м (1-2 повторения девушки, 2-3 – юноши). Повторные передвижения в быстром темпе на кругу 200 м (1-2 повторения девушки, 2-3 – юноши). Передвижения на лыжах до 2 км – девушки, до 3 км – юноши. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	Усвоение навыков повторного передвижения в быстром темпе на отрезках 40-60 м. Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м. Передвижение на лыжах до 2 км - девочки, до 3 км – мальчики. Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м.	8
Игры (18)				
1	Волейбол	Техника приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Нижняя 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). Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-	Обучение техники приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Освоение навыков верхней прямой передачи в прыжке. Верхняя прямая подача. Нижняя 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). 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. Передача мяча в	8

		3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку после приема мяча с подачи.	зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку после приема мяча с подачи.	
2	Баскетбол	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди и 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 н/мячами (2-3 кг). Выпрыгивания вверх с доставанием предмета. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	Ознакомление с правильным ведением мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди и 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 н/мячами (2-3 кг). Выпрыгивания вверх с доставанием предмета. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	10

9 класс (66 часов)

№	Тема раздела	Тема урока	Виды деятельности	Кол. час.
Легкая атлетика (22)				
1	Основы знаний	Т/б на уроках физкультуры. Правила поведения в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики.	Закрепление знаний по т/б на уроках физкультуры. Формирование правил поведения в игре. Усвоение сведений о спортивной этике.	1
2	Ходьба	Т/б на уроках л/а. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	Закрепление знаний по т/б на уроках л/а. Освоение навыков ходьбы на скорость с переходом в бег. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по слабопересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная	2

		Фиксированная ходьба.	ходьба.	
3	Бег	Бег на скорость 100 м. Повторный бег на скорость на 60 - 100 м. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-15 мин. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.	Закрепление навыков бега на 100 м. Повторный бег на скорость 60 м и 100 м. Усвоение навыков эстафетного бега с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-15 мин. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.	6
4	Прыжки	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	8
5	Метание	Метание малого утяжеленного мяча (100-150 г) стоя и с разбега в цель и на дальность. Метание гранаты стоя и с разбега в цель и на дальность. Метание хоккейного мяча с различных и.п. в цель и на дальность. Толкание н/мяча 3 кг со скачка. Толкание ядра 4 кг (мальчики).	Метание малого утяжеленного мяча (100-150 г) стоя и с разбега в цель и на дальность. Метание гранаты стоя и с разбега в цель и на дальность. Метание хоккейного мяча с различных и.п. в цель и на дальность. Толкание н/мяча 3 кг со скачка. Толкание ядра 4 кг (мальчики).	5
Гимнастика (10)				
1	Строевые упражнения	Т/б на уроках гимнастики. Выполнение команд ученика при контроле учителя.	Усвоение сведений по т/б на уроках гимнастики. Выполнение команд ученика при контроле учителя.	1
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения.	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. Из	1

			<p>положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке г/скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижении на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.</p>	
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами 3 кг. Упражнения на г/скамейке.	<p>Броски н/мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача н/мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с н/мячом между ног сидя на полу. Ходьба бег по г/скамейке. Ходьба по рейке г/скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>	2
4	Элементы акробатических упражнений	Акробатические упражнения.	<p>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).</p>	1
6	Лазание и перелазание	Лазанье в висе на руках по канату.	<p>Обучение завязыванию петли на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.</p>	1
7	Равновесие	Упражнения на бревне высотой до 100 см	<p>прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок</p>	1

			прогнувшись ноги врозь.	
8	Опорные прыжки	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня.	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: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на г/стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на г/коня-козла, выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробежать по бревну, соскок с поворотом 90°.	1
9	Передача предметов и переноска груза	Передача нескольких предметов в кругу, в колонне.	Передача н/мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).	1
10	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Выполнение и.п., перемещений, действий без контроля зрения.	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: правую руку вперед – шаг левой ногой вперед; правую руку вниз – шаг правой ногой; левую руку вниз – шаг левой ногой. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное	1

			<p>количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>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 на расстоянии 3-4 м.</p> <p>Определить отрезок времени от 5 до 15 сек. (поднятием руки).</p>	
Лыжная подготовка (16)				
1	Техника лыжных ходов	<p>Т/б на уроках л/п. Виды лыжного спорта.</p> <p>Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад кнаружи.</p> <p>Спуск в средней стойке.</p> <p>Спуск в высокой стойке.</p> <p>Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.</p> <p>Преодоление бугров и впадин.</p>	<p>Формирование знаний по т/б на уроках л/п. Ознакомление с видами лыжного спорта.</p> <p>Совершенствование техники безшажных, одношажных и двухшажных ходов. Поворот на месте махом назад кнаружи.</p> <p>Спуск в средней стойке. Спуск в высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Преодоление бугров и впадин.</p>	8
2	Передвижения на лыжах	<p>Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.</p> <p>Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км на время.</p>	<p>Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км на время.</p>	8
Игры (18)				
1	Волейбол	<p>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.</p> <p>Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.</p> <p>Верхняя прямая подача</p> <p>Блокирование мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку шагом.</p> <p>Прыжки вверх с места.</p> <p>Прыжки вверх с шага.</p>	<p>Формирование знаний о влиянии занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении. Верхняя прямая подача</p> <p>Блокирование мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар через сетку шагом. Прыжки вверх с места. Прыжки вверх с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).</p>	8

		Прыжки вверх с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).		
2	Баскетбол	Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Повороты в движении без мяча. Повороты в движении после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений без обводки. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Усвоение знаний о тактике игры и практическом судействе. Повороты в движении без мяча. Повороты в движении после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками при передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений без обводки. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	10

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

учебного предмета «Физическая культура»:

учебно-практическое оборудование:

маты, батут,

гимнастические мячи разного диаметра,

гимнастические скамейки, гимнастические лестницы,

обручи металлические и пластмассовые,

флажки, ленты, скакалки,

гимнастические коврики,

сенсорные дорожки для ЛФК,

массажеры для ног и для туловища,

гимнастические палки, гимнастический конь, гимнастический козел,

бревно напольное гимнастическое,

футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,

бадминтон,

лыжные комплекты, клюшки, шайбы,

туристическое снаряжение (рюкзак, палатки, мешки, посуда),

обувь футбольная, футбольная форма, перчатки вратаря,
щитки футбольные, шиповки,
сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, сетки баскетбольных колец,
канат,
мячи набивные, мячи для метания,
ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы,
секундомер, свисток, табло перекидное,
турники, стойки для прыжков в высоту,
гранаты для метания,
рулетка 50 м,
кольца для метания,
эстафетные палочки,
мешочки с песком,
гантели;
мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол;
технические средства: ноутбук, принтер.