**Рабочая программа по предмету «Физическая культура » для организации обучения обучающихся с умственной отсталостью 5-9 классов**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету на уровне основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (редакция от 23.07.2013);
* на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599;
* адаптированной основной образовательной программой МАОУ СШ №1 для обучающихся с умственной отсталостью;
* Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345;
* Приказа №632 от 22.11.2019 О внесении изменений в перечень учебников;
* Постановление № 26 от 10.07.2015г. Об утверждении СанПин 2.4.2. 3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014г.

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений. В целях максимального коррекционного воздействия в программу включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на повышение интеллектуального уровня

**Цели и задачи программы:**

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель программы:** Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья

**Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений. 4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**2.ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида :5-9 кл.:В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.-224с.содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьников. В результате реализации программы укрепляется здоровье школьников, достигается хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, приобретаются знания и навыки в области физической культуры, мотивируется физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность.

**3.Место предмета в учебном плане.**

В учебном плане для обучающихся, с отклонениями в развитии в 5 – 9 классах составляет 105 часов, при недельной нагрузке - 3 часа.

**4.Планируемые результаты.**

**5 класс**

**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**6 класс**

**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**7 класс**

**Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по од-

ному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**8 класс**

**Обучающиеся должны знать:**

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки),200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юн- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положе­ний и расстояния.

**9 класс**

**Выпускники должны знать:**

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

**Выпускники должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**5.Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Гимнастика и акробатика**

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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

**Лёгкая атлетика**

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

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 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, 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.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами 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.

**Лыжная подготовка**

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 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лы­жах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, 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.

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. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**6 класс**

**Гимнастика и акробатика**

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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

**Лёгкая атлетика**

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

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 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, 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.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами 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.

**Лыжная подготовка**

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 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лы­жах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, 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.

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. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**7 класс**

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

**Лёгкая атлетика**

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

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.

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.

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 10 м.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "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", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

**Подвижные и спортивные**

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, наброшенного 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 от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**8 класс**

**Гимнастика и акробатика**

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 в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

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.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

**Лёгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 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 (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 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 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение эти» 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); до 2,5 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры**

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. Подачи 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**9 класс**

**Гимнастика и акробатика**

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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

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).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

**Лёгкая атлетика**

Ходьба. 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. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

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 полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

**Лыжная подготовка**

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 кнаружи, спуск в средней и 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 на время.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные**

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 мяча двумя 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами» баскетбола;

- игры на снегу, льду.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» -  упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных .

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы ;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» -  выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**6. Тематический планирование.**

**Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения при 3х занятиях в неделю (105 часа в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** | | | | | |
| **Классы** | | | | | |
| **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  | | | | | |
| **1** | *История физической культуры*  *История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)* | В процессе урока | | | | | |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока | | | | | |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока | | | | | |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий | | | | | |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  | | | | | |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **21ч** | **19ч** | | **21ч** | **19ч** | **19ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **27ч** | **22ч** | | **27ч** | **29ч** | **29ч** |
| 2.3 | Спортивные игры: | **33ч** | **26ч** | | **33ч** | **-** | **32 ч** |
| 2.3.1 | Баскетбол | 15 | 10 | | 15 | 15 | 15 |
| 2.3.2 | Волейбол | 12 | 10 | | 12 | 12 | 15 |
| 2.3.3 | Мини-футбол | 6 | 6 | | 6 | 6 | 8 |
| 2. 4 | Лыжная подготовка | **24ч** | **21ч** | | **24ч** | **25ч** | **25ч** |
| 2.5 | Плавание | **-** | **17ч** | | **-** | **-** | **-** |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| **Всего:** | | **105ч** | **105ч** | | **105ч** | **73ч** | **105ч** |

**Разделы программы и количество часов в 5 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| Легкая атлетика | 27 | 2 ч | 25 ч |
| Гимнастика | 21 | 1 ч | 20 ч |
| Спортивные игры | 33 | 3 ч | 30 ч |
| Лыжная подготовка | 24 | 1ч | 23 ч |
| Всего: | 105 | 7ч | 98ч |

**Разделы программы и количество часов в 6 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| Легкая атлетика | 22 | 2 ч | 20 ч |
| Гимнастика | 19 | 1 ч | 18 ч |
| Спортивные игры | 26 | 2 ч | 24 ч |
| Лыжная подготовка | 21 | 1ч | 20 ч |
| Плавание | 17 | 1 ч | 16 ч |
| Всего: | 105 | 7ч | 98ч |

**Разделы программы и количество часов в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| Легкая атлетика | 27 | 2 ч | 25 ч |
| Гимнастика | 21 | 1 ч | 20 ч |
| Спортивные игры | 33 | 3 ч | 30 ч |
| Лыжная подготовка | 24 | 1ч | 23 ч |
| Всего: | 105 | 7ч | 98ч |

**Разделы программы и количество часов в 8 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| Легкая атлетика | 28 | 2 ч | 27 ч |
| Гимнастика | 18 | 1 ч | 18 ч |
| Лыжная подготовка | 24 | 1ч | 24 ч |
| Всего: | 70 | 4 ч | 66 ч |

**Разделы программы и количество часов в 9 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теоретических занятий | Практических занятий |
| Легкая атлетика | 29 | 2 ч | 27 ч |
| Гимнастика | 19 | 1 ч | 18 ч |
| Спортивные игры | 32 | 2 ч | 30 ч |
| Лыжная подготовка | 25 | 1ч | 24 ч |
| Всего: | 105 | 6 ч | 99 ч |

Программа рассчитана: 105 часов в 5 классе, 105 часов в 6 классе,105 часов в 7 классе, 70 часа в 8 классе, 105 часа в 9 классе.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
|  | Т.Б. на уроках легкой атлетике. Беседа история ф.к. и ее развитие в современном обществе. Бег с ускорением. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). | 1 |
|  | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Сдача контрольного норматива 30 м. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, сдача контрольного норматива 60 м. | 1 |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Сдача контрольного норматива 300м. девочки,500м. мальчики. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 1000м. | 1 |
|  | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. контрольный норматив челночный бег 3х10. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Контрольный норматив. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | **Спортивные игры (пионербол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)** | **15** |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
|  | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой подачи мяча. | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения подачи мяча. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения верхней передачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
|  | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
|  | Обучение технике приемов и передач мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
|  | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 |
|  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча различными способами. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов. | 1 |
|  | Ловля мяча – ведение – бросок; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **21** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
|  | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
|  | Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа (д). | 1 |
|  | Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м). | 1 |
|  | Перестроение из колоны по три в колону по одному. Разучивание комплекса в целом. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. | 1 |
|  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. | 1 |
|  | Разучивание элементов прыжка через гимнастического «козла». Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
|  | Совершенствование элементов прыжка через гимнастического «козла». Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
|  | Опорный прыжок через гимнастического «козла» зачет. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
|  | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |
|  | Акробатический комплекс на гимнастическом бревне. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **24** |
|  | Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |
|  | Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход оценить. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке оценить. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой» оценить. Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом» оценить. Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход оценить. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход оценить. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км оценить. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 |
|  | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | **Спортивные игры (пионербол – 6 часов) (баскетбол 12)** | **16** |
|  | Техника безопасности на уроках пионербола Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
|  | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля – ведение – передача; Ловля мяча – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча – ведение – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча – передача – ловля в движении – бросок. Нападение быстрым прорывом. Игра «Стритбол.» | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в корзину. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча – ведение –передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. |  |
|  | Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. |  |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
|  | Скоростной бег до 40 метров. Контрольный норматив 30 м. |  |
|  | Равномерный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. |  |
|  | Бег на короткие дистанции. Контрольный норматив 60 м. |  |
|  | Бег с ускорением с максимальной скоростью. Контрольный норматив300 м девочки, 500 м мальчики. |  |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. |  |
|  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подтягивание девочки на низкой перекладине мальчики на высокой. |  |
|  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места. Игры с прыжками. |  |
|  | Подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. контрольный норматив прыжок в длину с места. Игры с прыжками. |  |
|  | Бег на средние дистанции. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Игры с прыжками. |  |
|  | Бег на длинные дистанции. Бег в медленном темпе до 10 минут. Игра в футбол. |  |
|  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол. |  |
|  | Низкий старт. Бег с низкого старта по прямой. Сдача контрольного норматива 1000 м. |  |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра в футбол. |  |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии). | 1 |
|  | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Контрольный норматив 30 м. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольного норматива 60 м. | 1 |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Сдача контрольного норматива 500м. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива 1500 м. | 1 |
|  | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки. | 1 |
|  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. | 1 |
|  | Сдача контрольного норматива челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол – 6 часов, баскетбол – 7 часов)** | **13** |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
|  | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 |
|  | Обучение техники подачи мяча. Развитие координационных способностей при подаче мяча. | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения подачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма. | 1 |
|  | Совершенствование техникой выполнения верхней передачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
|  | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 |
|  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2-х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **19** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа. | 1 |
|  | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах | 1 |
|  | Перестроение из колоны по 4 в колону по одному. ОРУ без предметов совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (М). | 1 |
|  | Перестроение из колоны по 3 в колону по одному. Разучивание комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. | 1 |
|  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев на гимнастического «козла». | 1 |
|  | Разучивание элементов прыжка через гимнастического «козла». Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
|  | Совершенствование элементов прыжка через гимнастического «козла». | 1 |
|  | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Разучивание элементов на гимнастическом бревне. | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Разучивание комплекса на равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Совершенствование комплекса на равновесие на гимнастическом бревне. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне оценить. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
|  | Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Эстафеты на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». 1 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». 1 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 1 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. игры на лыжах | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. игры на лыжах | 1 |
|  | **Плавание** | **17** |
|  | Т.Б на уроках плавания ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше. | 1 |
|  | Разучивание упражнений для освоения с водой. Разучивание движений ногами способом кроль на груди. Разучивание и совершенствование упражнений «стрела» и «торпеда» на груди. | 1 |
|  | Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди. Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами «торпеда». | 1 |
|  | Совершенствование выполнения упражнений «стрела» на груди, «торпеда» на груди. Проверка качества усвоения изученного материала. | 1 |
|  | Разучивание гребковых движений руками способом кроль на груди. Разучивание лежания и скольжения на спине. | 1 |
|  | Разучивание гребковых движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание скольжения на спине в сочетании с движениями ногами «торпеда» на спине. | 1 |
|  | Совершенствование гребковых движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование скольжения на спине, движений ногами в плавании на спине. | 1 |
|  | Совершенствование выполнения гребковых движений правой, левой рукой способом кроль на груди. Совершенствование скольжения и движений ногами способом кроль на спине. Проверка качества усвоения изученного материала. | 1 |
|  | Разучивание попеременных гребков руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами. | 1 |
|  | Разучивание попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами. | 1 |
|  | Совершенствование выполнения попеременных гребков руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование выполнения гребков руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами. | 1 |
|  | Совершенствование попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование выполнения гребков руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами. Проверка качества усвоения учебного материала. | 1 |
|  | Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на груди. Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на спине. Плавание на глубине. | 1 |
|  | Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. | 1 |
|  | Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Плавание на глубине. | 1 |
|  | Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди и способом кроль на спине. Проверка качества усвоения изученного материала. | 1 |
|  | Подведение итогов обучения плаванию. Контрольные испытания в плавании на глубине (дистанция 20-25м.). | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол – 6 часов) (баскетбол 7)** | **13** |
|  | Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения нижней передачи мяча и обучение стоек. Развитие координационных способностей при выполнении нижней передачи мяча. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения нижней подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
|  | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча и стоек волейболиста. Учебная игра в волейбол. | 1 |
|  | Совершенствование техники нижней подачи мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках баскетбола ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
|  | Скоростной бег до 40 метров. Контрольный норматив 30 м. |  |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. |  |
|  | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Контрольный норматив 60 м. |  |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 300 м девочки, 500 м мальчики. |  |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. |  |
|  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подтягивание девочки на низкой перекладине мальчики на высокой. |  |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места. |  |
|  | Бег в медленном темпе до 10 минут. Игра в футбол. |  |
|  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол. |  |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 1000 м. |  |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением. | 1 |
|  | Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии). | 1 |
|  | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Контрольный норматив 30 м. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки 2000 м мальчики. | 1 |
|  | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки. | 1 |
|  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега. | 1 |
|  | Контрольный норматив челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | **Спортивные игры (пионербол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)** | **15** |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
|  | Обучение технике верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках. | 1 |
|  | Совершенствование техники подачи мяча. Развитие координационных способностей при подаче мяча. | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения подачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения верхней передачи мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 |
|  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **21** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
|  | Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) прыжки на скакалке зачет. | 1 |
|  | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м). | 1 |
|  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Разучивание комплекса в целом. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | ОРУ с предметами на месте. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». | 1 |
|  | ОРУ с предметами на месте. Совершенствование прыжка через гимнастического «козла». Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики. | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
|  | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики. | 1 |
|  | ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне девочки. Упражнения в расхождении по гимнастическому бревну мальчики. | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **24** |
|  | Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Эстафеты на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол – 6 часов) (баскетбол 12)** | **16** |
|  | Техника безопасности на уроках волейбола. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. | 1 |
|  | Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | 1 |
|  | Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол. | 1 |
|  | Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. | 1 |
|  | Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов с сопротивлением соперника. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. | 1 |
|  | Скоростной бег до 60 метров 3 серии. Контрольный норматив30 м. | 1 |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением 5-6 серий по 60 метров. | 1 |
|  | Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500м мальчики. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Подтягивание девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег в медленном темпе до 10 минут. Игра в футбол. | 1 |
|  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра в футбол. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
| **I.** | **Легкая атлетика** | **14** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением. | 1 |
|  | Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии). | 1 |
|  | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки 2000 м мальчики. | 1 |
|  | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки. | 1 |
|  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега. | 1 |
|  | Контрольный норматив челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте. Игра в Футбол. | 1 |
|  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки. Игра в Футбол. | 1 |
| **II.** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м). | 1 |
|  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Разучивание комплекса в целом. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». | 1 |
|  | Совершенствование прыжка через гимнастического «козла». Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики. | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне девочки. Упражнения в расхождении по гимнастическому бревну мальчики. | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
| **III.** | **Лыжная подготовка** | **24** |
|  | Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Эстафеты на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Торможение «упором». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором». | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в низеой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
| **IV.** | **Легкая атлетика** | **14** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. | 1 |
|  | Скоростной бег до 60 метров 3 серии. | 1 |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением 5-6 серий по 60 метров. | 1 |
|  | Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500м мальчики. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Подтягивание девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег в медленном темпе до 10 минут. Игра в футбол. | 1 |
|  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением. | 1 |
|  | Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии). | 1 |
|  | Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | 1 |
|  | Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки 2000 м мальчики. | 1 |
|  | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки. | 1 |
|  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега. | 1 |
|  | Контрольный норматив челночный бег 3х10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте. Игра в Футбол. | 1 |
|  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход планки и уход от планки. Игра в Футбол. | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол – 8 часов, баскетбол – 8 часов)** | **16** |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника перемещений. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов. | 1 |
|  | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
|  | Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках. | 1 |
|  | Обучение техники верхней подачи мяча с места и в прыжке. Совершенствование нижней подачи мяча. | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения подачи мяча верхней и нижней. Укрепление всех групп мышц и систем организма. | 1 |
|  | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 |
|  | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | Тактические действия в защите и в нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **19** |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Разучивание элементов акробатического комплекса на гимнастических матах. | 1 |
|  | Перестроение из колоны по четыре в колону по одному. Совершенствование элементов акробатического комплекса на гимнастических матах | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м). | 1 |
|  | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Разучивание комплекса в целом. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Совершенствование комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Выполнение на оценку акробатического комплекса в целом. Развитие гибкости. | 1 |
|  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». | 1 |
|  | Совершенствование прыжка через гимнастического «козла». Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики. | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики. | 1 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на гимнастическом бревне девочки. Упражнения в расхождении по гимнастическому бревну мальчики. | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Оценить акробатический комплекс на бревне | 1 |
|  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
|  | Элементы художественной гимнастики со скакалкой. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **25** |
|  | Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Эстафеты на лыжах. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Торможение «упором». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором». | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 1 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в низеой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Одновременные ходы. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол – 8 часов) (баскетбол 8)** | **16** |
|  | Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. | 1 |
|  | Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | 1 |
|  | Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол. | 1 |
|  | Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. | 1 |
|  | Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. | 1 |
|  | Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. | 1 |
|  | Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол. | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов с сопротивлением соперника. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол. | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. | 1 |
|  | Скоростной бег до 60 метров 3 серии. | 1 |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением 5-6 серий по 60 метров. | 1 |
|  | Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500м мальчики. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Подтягивание девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой. | 1 |
|  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжки с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Контрольный норматив прыжок в длину с места. | 1 |
|  | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег в медленном темпе до 10 минут. Игра в футбол. | 1 |
|  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м мальчики до 1000 м девочки. Игра в футбол. | 1 |
|  | Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. | 1 |
|  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Игра в футбол. | 1 |

**7.Материально-техническое обеспечение**

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают соблюдение:

* санитарно-гигиенических норм образовательного процесса с учетом потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (требования к освещению, к воздушно-тепловому режиму;к режиму деятельности детей;
* санитарно-бытовых условий с учетом конкретных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: наличие рабочего места в соответствии с ростовозрастными и медицинским показаниями;
* условий пожарной и электробезопасности.

-возможность к беспрепятственному доступу к объектам инфраструктуры образовательного учреждения;

Технические средства обеспечения образовательного процесса:

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивные игры | Баскетбольный щиты, волейбольная сетка, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, набивные мячи |
| Гимнастика | гимнастические лестницы, скамейки гимнастические, палки гимнастические, коврики гимнастические, маты гимнастические, набивные мячи, скакалки, мячи набивные |
| Легкая атлетика | Секундомер, скамейка атлетическая вертикальная, скамейка атлетическая наклонная |
| Лыжная подготовка | лыжи, палки |