

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Отрадный»

**РАССМОТРЕНО И
РЕКОМЕНДОВАНО**

МО учителей
Протокол № 1 от 26.08.2022 г
Руководитель МО Кияткина Г.А.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
Баляева Е.А
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
школы-интерната
г. о. Отрадный
Е.А. Андреев
31.08.2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физкультура» в 5-9 классе
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

2021-2023 учебный год

Составитель:
учитель физкультуры
Н.В. Иванов

г. Отрадный, 2022 год

1. Пояснительная записка.

Миссией ГБОУ школы - интернат г.о. Отрадный является обеспечение права на получение доступного образования всем детям и подросткам, независимо от степени выраженности дефектов интеллектуального развития с 7 до 18 лет.

Адаптированная рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.02 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.09.02 «29/2331-6 «О применении базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений Российской Федерации» (1 вариант для обучающихся с лёгкой степенью умственной отсталости).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
6. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
7. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната г. о. Отрадный.
8. Учебный план Учреждения на 2021-2022 учебный год

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Адаптированная рабочая программа по физкультуре разработана на основе Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой 20011 года и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы-интерната г. о. Отрадный.

Программа адаптирована для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом рекомендаций ПМПК. При составлении программы учитывались следующие особенности обучающихся: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, несформированность операций анализа, синтеза, сравнения. Содержание программы отвечает принципам психолого - педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

По уровню обучаемости, проявляющейся в овладении знаниями, умениями и навыками по тем или иным предметам, обучающиеся могут быть разделены на четыре типологические группы (В.В.Воронкова, Павлова П.П.).

Первую группу составляют дети, которые в целом правильно решают предъявляемые им задания. Они наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Вторую группу характеризует замедленный темп продвижения в овладении знаниями, умениями и навыками. Они успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, так как самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены.

Третья группа обучающихся отличается пассивностью, инертностью психических процессов, нарушениями внимания, что приводит к разнообразным ошибкам. Как правило, эти ученики обучаются по сниженной программе по всем предметам.

Четвертая группа характеризуется тем, что дети обучаются по индивидуальным программам. Для них обозначается система минимальных знаний, обеспечивающих усвоение основ письма, простейшего счета и чтения. Обучать таких детей необходимо в целях их социальной поддержки.

Формирование связной устной и письменной речи у обучающихся затруднено. Их отличает неумение построить фразу. Трудности понимания отчетливо проявляются при чтении текстов задач. Восприятие содержания носит фрагментарный характер. Испытывают значительные затруднения при ориентировке в задании и планировании.

Им трудно понять материал во время фронтального объяснения, они нуждаются в дополнительном объяснении. Их отличает низкая самостоятельность, низкий темп усвоения материала.

В учебной деятельности обучающиеся постоянно нуждаются в организующей, планирующей помощи и одобрении на всех этапах урока.

При планировании уроков предусмотрены различные виды деятельности и их единство и взаимосвязь, позволяющие оптимально достигать результатов обучения.

Адаптированная рабочая программа рассчитана на один год изучения.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре (5 - 9 классов) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) структурно состоит из следующих разделов: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.*

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение Учреждения, в частности уроков физкультуры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающиеся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучающиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. *Лыжную подготовку* рекомендуется проводить при температуре до -15С при несильном ветре.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ,

упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающихся 5 - 9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Основные виды организации учебного процесса: урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности обучающихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физкультура» относится к образовательной области учебного плана «Физкультура». При планировании курса учитывается количество учебных недель -34 недели. Рабочая программа в 2022-2023 учебном году рассчитана:

Количество часов						
Класс	в неделю	по четвертям				за год
		I	II	III	IV	
5	3	26	21	30	20	97
6	3	26	21	30	20	97
7	3	26	21	30	20	97
8	2	17	14	22	13	66
9	2	17	14	22	13	66

Планирование является примерным. Количество часов, отводимое на ту или иную тему, определяется с учетом возрастных и психофизических особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), уровня их знаний и умений.

4. Предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты:

- проявление мотивации при выполнении отдельных видов деятельности на уроке физической культуре;
- желание выполнить задание правильно, в соответствии пошаговой инструкцией учителя;
- умение понимать инструкцию учителя, следовать ей при выполнении учебного задания;
- умение оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; при необходимости попросить о помощи в случае возникновения затруднений в выполнении задания;
- умение корректировать собственную деятельность по выполнению задания в соответствии с замечанием, высказанным учителем, а также с учётом оказанной при необходимости помощи;
- знание правил поведения в спортивном зале;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по самостоятельному выполнению задания;
- элементарные представления о здоровом образе жизни.

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами** - минимальный и достаточный:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Формируемые базовые учебные действия (БУД):

Регулятивные

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Коммуникативные

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач;
- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- уметь пользоваться монологической и диалогической речью;
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);
- использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные.

Познавательные

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые личностные результаты обучения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

5. Содержание учебного предмета.

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

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, прогибания 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. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

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

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

Мини-футбол. Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

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".

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

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.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

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).

Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас».

Удары по воротам. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. 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).

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

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.

Подвижные и спортивные игры (46 ч)

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

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой 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.

Мини-футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. 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.

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. 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".

8 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

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 бег 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.

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.

Мини-футбол. Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. 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, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногобесшажного 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).

9 класс

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр

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).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча 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.

Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка

В зависимости от климатических условий. 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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

№ п/п	Вид программного	Количество часов
		Класс

	материала	5	7	8	9
1.	Гимнастика	18	16	17	16
2.	Легкая атлетика	27	29	26	27
3	Лыжная подготовка	10	10	11	12
4.	Подвижные и спортивные игры	14	13	14	13
5.	Основы знаний	В процессе урока			

Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки обучающихся

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений качественно, в полном объеме программный материал способны усвоить только отдельные обучающиеся. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений.

Контрольно-измерительные материалы

5 класс

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км - девочки, 2,5 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель обучающихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Оценивание результатов освоения образовательной программы по предмету осуществляется по пятибалльной системе в соответствии с «Положением о системе оценивания

обучающихся» Учреждения. Все оценки, поставленные обучающимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

6. Календарно-тематический план учебного предмета (Приложение 1)

Тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

5 класс (3 часа в неделю)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Содержание урока
1 четверть (26 часов)			
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.
2.	Ходьба и ее разновидности.	1	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)
3.	Ходьба и ее разновидности.	1	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м Обучение прыжка в длину с разбега.
5.	Прыжок в длину с места.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
7.	Прыжок в высоту с укороченного разбега.	1	Обучение прыжкам в длину с 3 шагов разбега
8.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие

			скоростно-силовых качеств
9.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
10.	Медленный бег до 4 мин.	1	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин.
11.	Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
12.	Эстафетный бег.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), СБУ. Круговая эстафета.
13.	Эстафетный бег.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
14.	Бег с преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.
15.	Бег в равномерном темпе.	1	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
16.	Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».
17.	Бег на результат (60 м).	1	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
18.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.
19.	Толкание набивного мяча с места.	1	Обучение толканию набивного мяча с места.
20.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность

21.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.
22.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.
23.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.
24.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.
25.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
26.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
2 четверть (21 час)			
1.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Основные знания.	1	Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение».
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.
4.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.
5.	Акробатические упражнения.	1	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
6.	Акробатические упражнения.	1	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".
7.	Кувырок.	1	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.
8.	Кувырок.	1	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев.
9.	Кувырок.	1	Повторение обучению связки кувырку вперед и

			назад в упор стойки на лопатках.
10.	Кувырок.	1	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.
11.	Лазание и перелезание.	1	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты. Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°.
12.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.
13.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
14.	Строевые упражнения.	1	Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.
15.	Строевые упражнения.	1	Строевой шаг. Повороты на месте, в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.
16.	Строевые упражнения.	1	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.
17.	Строевые упражнения.	1	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
18.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
19.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
20.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.
21.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.
3 четверть (30 часов)			
1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.
2.	Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.

3.	Одновременный двушажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
4.	Попеременный двушажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.
5.	Попеременный двушажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.
6.	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.
7.	Одновременный двушажный ход. Эстафетный бег.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность.
8.	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1	Спуски и подъёмы различной крутизны. Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
9.	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1	Спуски и подъёмы различной крутизны. Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
10.	Подъем на склон скользящим шагом.	1	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
11.	Торможение плугом и упором.	2	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.
12.	Торможение плугом и упором.	1	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке.

			Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.
13.	Подъём ёлочкой и полуёлочкой.	1	Подъём ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.
14.	Подъём ёлочкой и полуёлочкой.	1	Подъём ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.
15.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».
16.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».
17.	Спуск в низкой и основной стойке	1	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.
18.	Спуск в низкой и основной стойке	1	Спуски в низкой и основной стойке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.
19.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.
20.	Лыжная гонка на 1 – 2км.	1	Лыжная гонка на 1 - 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.
21.	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	1	Спуски и подъёмы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.
22.	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	1	Спуски и подъёмы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая

			эстафета до 150 метров.
23.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.
24.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра
25.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Блокирование нападающего удара. Учебная игра
26.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
27.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.
28.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.
29.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.
30.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.
4 четверть (20 часов)			
1.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
2.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
3.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
4.	Развитие силовых качеств. Вис.	1	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".
5.	Развитие силовых качеств. Вис.	1	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".
6.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа
7.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
8.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Отжимание, упор лежа.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м

11.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м
12.	Метание малого мяча на дальность.	1	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.
13.	Метание малого мяча на дальность	1	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
14.	Метание малого мяча на дальность	1	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
15.	Медленный бег до 6 минут	1	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут
16.	Медленный бег 1000 м.	1	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.
17.	Спортивная игра баскетбол.	1	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.
18.	Спортивная игра баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.
19.	Спортивная игра баскетбол.	1	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.
20.	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	

6 класс (3 часа в неделю)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Содержание урока
1 четверть (26 часов)			
27.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.
28.	Ходьба и ее разновидности.	1	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)
29.	Ходьба и ее разновидности.	1	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)
30.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м Обучение прыжка в длину с разбега.
31.	Прыжок в длину с места.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
32.	Прыжок в длину с разбега способом	1	Обучение отталкивания в прыжке в

	« согнув ноги».		длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
33.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Обучение прыжкам в длину с 3 шагов разбега
34.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
35.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств
36.	Медленный бег до 5 мин.	1	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 5 мин.
37.	Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
38.	Эстафетный бег.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), СБУ. Круговая эстафета.
39.	Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
40.	Бег с преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.
41.	Бег в равномерном темпе.	1	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»
42.	Бег в равномерном темпе.	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».
43.	Бег 60м с низкого старта.	1	Специальные беговые упражнения, развитие

			скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
44.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.
45.	Толкание набивного мяча с места.	1	Обучение толканию набивного мяча с места.
46.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность
47.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.
48.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.
49.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.
50.	Бег по пересеченной местности, преодолением препятствий.	1	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.
51.	Игры с элементами пионербола и баскетбола.	1	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
52.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.
2 четверть (21 час)			
22.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Основные знания.	1	Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение».
23.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
24.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.
25.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.
26.	Акробатические упражнения.	1	Обучение акробатическому упражнению стойка

			на лопатках. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
27.	Акробатические упражнения.	1	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".
28.	Кувырок.	1	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.
29.	Кувырок.	1	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев.
30.	Кувырок.	1	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.
31.	Кувырок.	1	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.
32.	Лазание и перелезание.	1	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты. Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°.
33.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.
34.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
35.	Строевые упражнения.	1	Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.
36.	Строевые упражнения.	1	Строевой шаг. Повороты на месте, в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.
37.	Строевые упражнения.	1	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.
38.	Строевые упражнения.	1	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
39.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
40.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

41.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.
42.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.
4 четверть (30 часов)			
31.	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.
32.	Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
33.	Одновременный двушажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.
34.	Попеременный двушажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.
35.	Попеременный двушажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1 км.
36.	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.
37.	Одновременный двушажный ход. Эстафетный бег.	1	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность.
38.	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1	Спуски и подъёмы различной крутизны. Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
39.	Спуски и подъёмы различной крутизны.	1	Спуски и подъёмы различной крутизны. Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
40.	Подъем на склон скользящим шагом.	1	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной

			подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.
41.	Торможение плугом и упором.	2	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.
42.	Торможение плугом и упором.	1	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.
43.	Подъем ёлочкой и полуёлочкой.	1	Подъем ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.
44.	Подъем ёлочкой и полуёлочкой.	1	Подъем ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.
45.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».
46.	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	1	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».
47.	Спуск в низкой и основной стойке	1	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.
48.	Спуск в низкой и основной стойке	1	Спуски в низкой и основной стойке. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.
49.	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	1	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.

50.	Лыжная гонка на 1 – 2км.	1	Лыжная гонка на 1 - 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.
51.	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	1	Спуски и подъёмы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.
52.	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	1	Спуски и подъёмы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.
53.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.
54.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра
55.	Спортивная игра. Пионербол.	1	Блокирование нападающего удара. Учебная игра
56.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
57.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.
58.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.
59.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.
60.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.
4 четверть (20 часов)			
21.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
22.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
23.	Прыжки в высоту.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
24.	Развитие силовых качеств. Вис.	1	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".
25.	Развитие силовых качеств. Вис.	1	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа".

26.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа
27.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
28.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Отжимание, упор лежа.
29.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м
30.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м
31.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м
32.	Метание малого мяча на дальность.	1	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.
33.	Метание малого мяча на дальность	1	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
34.	Метание малого мяча на дальность	1	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
35.	Медленный бег до 6 минут	1	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут
36.	Медленный бег 1000 м.	1	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.
37.	Спортивная игра баскетбол.	1	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.
38.	Спортивная игра баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.
39.	Спортивная игра баскетбол.	1	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.
40.	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	

7 класс (3 часа в неделю)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Содержание урока
1 четверть (17 часов)			
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.

2.	Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	Повторение строевых упражнений на месте и в движении.
3.	Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед).
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места.
5.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м. Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков).
6.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Повторение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Обучение прыжку в длину с разбега способом «перешагивание».
9.	Медленный бег до 4 мин.	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.
10.	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), СБУ. Круговая эстафета.
11.	Бег 60м с ускорением.	1	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.
12.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств
13.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега
14.	Спортивная игра.Баскетбол.	1	Инструктаж по технике безопасности.
15.	Спортивная игра.Баскетбол.	1	Штрафные броски. Учебная игра.
16.	Спортивная игра.Баскетбол.	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.

17.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Остановка шагом. Учебная игра.
2 четверть (14 часов)			
1.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.
2.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.
3.	Развитие силовых качеств. Стойка на руках.	1	Обучение стойке на руках (с помощью). "Шпагат" с опорой руками о пол.
4.	Кувырок.	1	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах.	1	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах.	1	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.
7.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
8.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
9.	Переноска груза и передача предметов.	1	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.
10.	Полоса препятствий.	1	Лазание и перелезание через различные препятствия.
11.	Упражнения в равновесии.	1	Равновесие на гимнастической скамейке.
12.	Спортивная игра баскетбол.	1	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.
13.	Спортивная игра баскетбол.	1	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
14.	Спортивная игра баскетбол.	1	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
3 четверть (21 час)			
1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Повторение строевых упражнений с лыжами.

2.	Попеременный двухшажный ход.	1	Повторение попеременному двухшажному ходу.
3.	Одновременный двухшажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.
4.	Одновременный одношажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.
5.	Одновременный одношажный ход.	1	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног.
6.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»
7.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке
8.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «плугом».	1	Обучение торможению «плугом».
9.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «падение».	1	Обучение правильному падению при спуске.
10.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 40-60 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м
11.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 150-200 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.
12.	Эстафетный бег.	1	Лыжные эстафеты по кругу.
13.	Передвижение на лыжах.	1	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.
14.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км.
15.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).
16.	Спортивная игра волейбол.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол.
17.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте в парах.
18.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте в парах.
19.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте в парах.

20.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте в парах.
21.	Спортивная игра волейбол.	1	Учебная игра.
4 четверть (13 часов)			
1.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
2.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
3.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
4.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.
5.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.
6.	Бег 60 м с различного старта.	1	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.
7.	Бег на 1000 м.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.
8.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
9.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
10.	Метание набивного мяча различными способами.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
11.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижней прямой подаче
12.	Спортивная игра волейбол.	1	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.
13.	Спортивные игры.	1	Подведение итогов за год. Спортивные игры.

8 класс (2 часа в неделю)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Содержание урока
1 четверть (17 часов)			
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной

			площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.
2.	Медленный бег	1	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин
3.	Бег 60 м с различного старта.	1	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м
4.	Бег 100 м с различного старта.	1	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м
5.	Прыжки в длину с места.	1	Тройной, пятерной прыжок с места
6.	Прыжки в длину с места.	1	Пятерной, семерной прыжок с места.
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.
8.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.
9.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
10.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Обучение метанию малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега (коридор 10 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств
11.	Эстафетный бег 4x100м по кругу.	1	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.
12.	Кроссовый бег.	1	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры.
13.	Кроссовый бег.	1	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры.
14.	Силовые упражнения (вис, подтягивание).	1	Подтягивание- юноши, вис- девушки.
15.	Упражнения на координацию.		Развитие координации движения. Челночный бег.
16.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Остановка шагом. Учебная игра.
17.	Спортивная игра. Баскетбол.	1	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.

2 четверть (14 часов)			
1.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.
2.	Строевые упражнения.	1	Повороты в движении направо, налево
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах.	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.
4.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
5.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах.	1	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.
7.	Прыжки через препятствия.	1	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.
8.	Прыжки через препятствия.	1	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.
9.	Броски набивного мяча.	1	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы.
10.	Броски набивного мяча.	1	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из-за головы.
11.	Развитие силовых качеств. Отжимание.	1	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.
12.	Спортивная игра баскетбол.	1	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.
13.	Спортивная игра баскетбол.	1	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
14.	Спортивная игра баскетбол.	1	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
3 четверть (21 час)			
1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Повторение строевых упражнений с лыжами.
2.	Попеременный двухшажный ход.	1	Повторение попеременному двухшажному ходу.
3.	Одновременный двухшажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному

			ходу. Работа рук.
4.	Одновременный одношажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.
5.	Одновременный одношажный ход.	1	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.
6.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»
7.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке
8.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «плугом».	1	Обучение торможению «плугом».
9.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «падение».	1	Обучение правильному падению при спуске.
10.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 40-60 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м
11.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 150-200 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.
12.	Эстафетный бег.	1	Лыжные эстафеты по кругу.
13.	Передвижение на лыжах.	1	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.
14.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км.
15.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).
16.	Спортивная игра волейбол.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол.
17.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте в парах.
18.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте в парах.
19.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте в парах.
20.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте в парах.
21.	Спортивная игра волейбол.	1	Учебная игра.

4 четверть (13 часов)			
1.	Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
2.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
3.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
4.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.
5.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.
6.	Бег 60 м с различного старта.	1	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.
7.	Бег на 1000 м.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.
8.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
9.	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
10.	Метание набивного мяча различными способами.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
11.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение нижней прямой подаче
12.	Спортивная игра волейбол.	1	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра.
13.	Спортивные игры.	1	Подведение итогов за год. Спортивные игры.

9 класс (2 часа в неделю)

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Содержание урока
1 четверть (17 часов)			
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.

2.	Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.
3.	Беговые упражнения.	1	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).
4.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	Бег 100 м, прыжок в длину с места.
5.	Ходьба и беговые упражнения.	1	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин
6.	Метание малого мяча.	1	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.
7.	Прыжки с места.	1	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков).
8.	Прыжок с разбега.	1	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.
9.	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.
10.	Эстафетный бег 4x100м.	1	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4x100м.
11.	Эстафетный бег 4x200м.	1	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4x200м.
12.	Силовые упражнения (вис, подтягивание).	1	Подтягивание- юноши, вис- девушки.
13.	Спортивная игра волейбол.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.
14.	Спортивная игра волейбол.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.
15.	Спортивная игра волейбол.		Учебная игра.
16.	Спортивная игра волейбол.		Учебная игра.
17.	Спортивная игра волейбол.		Учебная игра.

2 четверть (14 часов)

1.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.
2.	Строевые упражнения.	1	Закрепление всех видов перестроений.

3.	Лазание и перелезание	1	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.
4.	Переноска груза и передача предметов.	1	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.
5.	Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на снарядах.	1	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.
7.	Преодоление полосы препятствий.	1	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.
8.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
9.	Акробатические комбинации.	1	Обучение акробатической комбинации.
10.	Акробатические комбинации.	1	Повторение акробатической комбинации.
11.	Прыжки в высоту.	1	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.
12.	Спортивная игра баскетбол.	1	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.
13.	Спортивная игра баскетбол.	1	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.
14.	Спортивная игра баскетбол.	1	Штрафной бросок. Учебная игра.
3 четверть (22 часа)			
1.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Повторение строевых упражнений с лыжами.
2.	Попеременный двухшажный ход.	1	Повторение попеременному двухшажному ходу.
3.	Одновременный двухшажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.
4.	Одновременный одношажный ход.	1	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.
5.	Одновременный одношажный ход.	1	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.

			Координирование движения рук и ног.
6.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»
7.	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	1	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке
8.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «плугом».	1	Обучение торможению «плугом».
9.	Комбинированное торможение лыжами и палками. Торможение «падение».	1	Обучение правильному падению при спуске.
10.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 40-60 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м
11.	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 150-200 м.	1	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м.
12.	Эстафетный бег.	1	Лыжные эстафеты по кругу.
13.	Передвижение на лыжах.	1	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.
14.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км.
15.	Передвижение на лыжах.	1	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).
16.	Спортивная игра волейбол.	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол.
17.	Спортивная игра волейбол.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.
18.	Спортивная игра волейбол.	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра
19.	Спортивная игра волейбол.	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.
20.	Спортивная игра волейбол.	1	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра
21.	Спортивная игра волейбол.	1	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра
22.	Спортивная игра волейбол.	1	Разыгрывание мяча на три паса
4 четверть (13 часов)			
1.	Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
2.	Прыжок в высоту с разбега	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.

	«перешагивание».		
3.	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
4.	Силовые упражнения (вис, подтягивание).	1	Подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.
6.	Прыжок в длину.	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.
7.	Развитие скоростных качеств. Бег.	1	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м.
8.	Бег на 1000 м.	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.
9.	Метание малого мяча в цель с места.	1	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
10.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
11.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
12.	Спортивная игра баскетбол.	1	Зонная защита Учебная игра.
13.	Спортивная игра баскетбол.	1	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.
14.	Спортивные игры.	1	Подведение итогов за год. Спортивные игры.

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Литература основная:

Базовый учебник по предмету: нет

Дополнительно:

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.

7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

Интернет-ресурсы и другие электронно-информационные источники, обучающих, справочно - информационных, контролирующих и развивающих компьютерных программ:

- www.zanimatika.ru
- <http://metodisty.ru>
- www.viki.rdf.ru
- <http://eleklim.ucoz.ru>
- <http://nsportal.ru>
- <http://pedsovet.su/>
- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://igraemsdetmy.ru>