

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36»**

РАССМОТРЕНО
научно-методическим советом
Протокол № 1
от 27августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Свешникова Л.И.
Приказ № 1080
от 28 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптированная физическая культура»
для 5-9 классов
вариант 1
основного общего образования**

г. Тамбов
2024

Пояснительная записка

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе вариант 1 (для детей с нарушениями интеллекта). 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 ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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 учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, 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 физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Основные цели и задачи

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.

- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов вариант 1 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 школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

- Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.
- Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

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

- Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для

переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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

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

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

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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

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

- В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержание учебного предмета

«Физическая культура»

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о

развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности»

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся,

упражнений, условий проведения уроков, наличия оборудования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру взаимодействия в процессе занятий физической культурой, соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить организовывать и безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения

заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением профилактики вредных привычек, о роли и месте физической организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять из них индивидуальные оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

Основное содержание учебного предмета

5класс

Значение физических упражнений для здоровья. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Физическая нагрузка и отдых

Гимнастика

1. Теоретические сведения

Элементарные сведения о ритме, скорости, темпе

2. Построения и перестроения

Выполнение команд: «Равняйсь!». «Смирно!» « Вольно!». Расчет по порядку

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение)

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

1. **Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад. Игры с принятием правильной осанки

1. **Дыхательные упражнения.** Углублённое дыхание с движениями грудной клетки Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

2. **Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

3. Основные положения движения головы, конечностей, туловища

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

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

1. **С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью..

2. **С малыми мячами.** Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

3. **С набивными мячами (вес 2-3 кг).** Поднимание мяча вперед вверх за голову. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны

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

5. Упражнения на гимнастической стенке.

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

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

7. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под препятствие высотой 40 см. Вис на канате

8. Равновесие.

Равновесие на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полубез поддержки.

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

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Лёгкая атлетика.

1. Ходьба.

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Высокий старт. Бег на выносливость 1000 м. Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра

3. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» .

4. Метание.

Метание малого теннисного мяча с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность.

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 500- 1000 м.

Подвижные игры.

Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры.

1. **Подвижные игры:** «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».
2. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием:** «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». «Шишки желуди ,орехи»
3. **С бегом на скорость:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.
4. **С прыжками высоту, в длину:** «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».
5. **С метанием мяча на дальность:** «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель». «Гонка мячей по кругу», «Пионербол», «Баскетбол».

| | |
|---|-------|
| Основы знаний | 1 |
| Лёгкая атлетика | 15+22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 22 |
| Баскетбол | 11 |
| Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры | |
| Лыжные гонки | 15 |
| Всего | 102ч |

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное

количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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;

- 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 с крестным 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.

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.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по

корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

| | |
|----------------------------------|-------|
| Основы знаний | 3 |
| Лёгкая атлетика | 15+22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Баскетбол | 12+12 |
| Волейбол | 10 |
| Лыжные гонки | 10 |
| Всего | 102ч |

7 класс

Значение физических упражнений для здоровья. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Физическая нагрузка и отдых

Гимнастика.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, 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. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо 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 программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное 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 для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

1. Теоретические сведения

Элементарные сведения о ритме, скорости, темпе

2. Построения и перестроения

Выполнение команд: «Равняйся!». «Смирно!» « Вольно!». Расчет по порядку

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо. Поворот под счет «Раз» «Два» Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба приставными шагами вперед, назад.

Игры с принятием правильной осанки

Дыхательные упражнения. Углублённое дыхание с движениями грудной клетки
Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Маховые движения расслабленной ногой. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

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

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

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью..

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

С набивными мячами (вес 2 кг). Поднятие мяча вперед, вверх, за голову. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Наклоны

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

5. Упражнения на гимнастической стенке.

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

6. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

7. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под препятствие высотой 40 см. Вис на канате

8. Равновесие.

Равновесие на одной ноге

Ходьба по гимнастической скамейке Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полубез поддержки.

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

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Лёгкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется 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.

1. Ходьба.

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Высокий старт.

Повторный бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра

3. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высотуспособом «согнув ноги».

4. Метание.

Метание малого теннисного мяча с места правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча на дальность

Лыжная подготовка.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения.

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 1000- 3000 м.

Спортивные игры.

Раздел «Игры». В него включены спортивные игры баскетбол, волейбол, 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. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

| | |
|----------------------------------|-------|
| Основы знаний | 1 |
| Лёгкая атлетика | 15+22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 22 |
| Баскетбол | 11 |
| Волейбол | 18 |
| Лыжные гонки | 13 |
| Всего | 102ч |

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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;
- 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 10-15 с). 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.

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. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на

месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

| | |
|----------------------------------|-------|
| Лёгкая атлетика | 16+22 |
| Гимнастика с основами акробатики | 14 |
| Баскетбол | 11+12 |
| Волейбол | 8+8 |
| Льжные гонки | 11 |
| Всего | 102ч |

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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;
- 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.

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 набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. **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.

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. 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 снаружи, 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.

| | |
|----------------------------------|-------|
| Основы знаний | 3 |
| Лёгкая атлетика | 15+20 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Баскетбол | 16 |
| Волейбол | 11 |
| Футбол | 7 |
| Лыжные гонки | 12 |
| Всего | 102ч |

Тематическое планирование для 5 класса

| № | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|---|-----------------|------|--|---|
| | План | Факт | | |
| Общие сведения | | | | |
| Раздел 1. Основы знания (1 час) | | | | |
| 1 | | | Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. Зале. Олимпийские игры древности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |
| Раздел 2. Легкая атлетика(15 часов). | | | | |
| 2 | | | Высокий старт. Стартовый разбег. | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | | | Стартовый разбег, | Демонстрируют вариативное |
| 4 | | | финиширование. Бег из различных исходных положений. Бег 40м. | выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 5 | | | Бег с максимальной скоростью до 30 м.,40м. | Демонстрируют вариативное |
| 6 | | | Бег с высоким подниманием бедра. Бег на скорость 30-60м, с высокого старта. | выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают |
| 7 | | | Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м. Бег с высокого старта. | правила безопасности. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 8 | | | Медленный бег до 3 мин. Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд) | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 9 | | | Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м. Обучение прыжков в | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | длину. | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 10 | | | Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м. Обучение прыжков в длину. | Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 11 | | | Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 12 | | | Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление. |
| 13 | | | Метание мяча в цель с места. Обучение метанию малого мяча с места. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 14 | | | Метание мяча на дальность отскока. Обучение метанию малого мяча в движении. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 15 | | | Метание мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (2кг). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди. |
| 16 | | | Медленный бег до 3мин. Учет прыжка в шаге с приземлением на обе ноги. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных. Баскетбол. (11 часов) | | | | |
| 17 | | | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. Подвижная игра «Вызов», «Вызов номеров». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 18 | | | Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижная игра «Светофор». Эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | | | действий, соблюдают правила безопасности. |
| 19 | | | Повороты без мяча и с мячом. Подвижная игра «Пустое место». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 20 | | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. «Подвижная игра « Мяч среднему». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 21 | | | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Подвижная игра: « Через обруч». «Перебежки с вырубкой». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 23 | | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижная игра «Пятнашки маршем», «Подвижная цель». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 24 | | | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра «Снайперы». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 25 | | | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Подвижная игра «Пятнашки маршем», «Кто обгонит?» | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 26 | | | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Подвижная игра «Лишний игрок», «Обгони мяч». | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 27 | | | Игра по упрощённым правилам. Подвижная игра «Метко в цель». | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, |

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|---|
| | | | | уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Раздел 4. Гимнастика (22 часа) | | | | |
| 28 | | | Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). |
| 29 | | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития мышц. | Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения. |
| 30 | | | Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Обучение упражнениям с гимнастическими палками. | Чётко выполняют строевые приёмы. |
| 31 | | | Повороты на месте под счет. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. | Описывают технику упражнений на гимнастической стенке. |
| 32 | | | Круговые движения руками. Из положения седа наклоны вперед. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. | Описывают технику упражнений на гибкость. Соблюдают технику безопасности. |
| 33 | | | Повороты туловища налево, направо. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. Обучение упражнения с большими мячами. Наклоны с поворотами туловища. | Описывают технику упражнений с мячами. Соблюдают технику безопасности. |
| 34 | | | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Приседания, согнув ноги вместе, | Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику упражнений на гимнастической скамье. |
| 35 | | | ноги врозь. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке. Из положения седа наклоны | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 36 | | | вперед. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. Ходьба по гимнаст. скамейке на | Описывают технику опорного прыжка. |
| 37 | | | носок. Лежа на животе подтягивание на скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке с | Комбинация упражнений для развития силы рук. |
| 38 | | | доставанием предмета с пола | Описывают технику упражнений на гимнастической скамье. Развитие |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | | координационных способностей. |
| 39 | | | Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии. |
| 40 | | | Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля. | |
| 41 | | | Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке. | Развитие силы. |
| 42 | | | Прыжки через скамейку, с упором на неё. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. Кувырки | Развитие выносливости. |
| 43 | | | вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Лазание по гимн. стенке вверх | Описывают технику акробатических упражнений. |
| 44 | | | вниз. Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. Равновесие на одной ноге. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 45 | | | Лазание по гимн. стенке вверх вниз разными способами. | Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 46 | | | Лазание по гимн. стенке в стороны приставными шагами | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Соблюдают технику безопасности. |
| 47 | | | Подлезание под препятствие высотой 40 см. Перелезание через «козла». | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |
| 48 | | | Перелезание через препятствия высотой 30 см. Перелезание через «козла». | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |
| 49 | | | Вис на канате с помощью рук и ног. Лазанье по канату. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| Раздел 5. Лыжная подготовка (15 часов) | | | | |
| 50 | | | Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами | Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 51 | | | Передвижение в колонне с лыжами под рукой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 52 | | | Передвижение на лыжах | Моделируют технику освоенных |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | | скользящим шагом | лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Описывают |
| 53 | | | Подъем на склон ступающим шагом 20-30м | технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают |
| 54 | | | Подъем на склон ступающим шагом 20-30м | технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют |
| 55 | | | Передвижение на лыжах до 500 м | уровень физической подготовленности. |
| 56 | | | Передвижение на лыжах до 500 м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 57 | | | Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж | Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 58 | | | Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж | Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 59 | | | Передвижение на лыжах до 600 м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 60 | | | Передвижение на лыжах до 600 м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 61 | | | Торможение «плугом». Игра «Маршевые салки». | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | | | Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Пустое место». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| 63 | | | Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1000м. | совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| 64 | | | Подвижная игра «Лыжники на места». | совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| Раздел 6. Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (16 часов) | | | | |
| 65 | | | Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 66 | | | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | | безопасности. |
| 67 | | | Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 68 | | | Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 69 | | | Ведение мяча, передачи мяча. Повороты на месте. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 70 | | | Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 71 | | | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Передача | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: ловля мяча над головой. |
| 72 | | | мяча. | Описывают технику передачи мяча. |
| 73 | | | Боковая подача. Учебная игра в пионербол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 74 | | | Боковая подача. Учебная игра в пионербол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 75 | | | Подача мяча. | Описывают технику подачи мяча. |
| 76 | | | Прием мяча. | Описывают технику приёма мяча. |
| 77 | | | Подача двумя руками снизу. | Техника подачи мяча двумя руками снизу. |
| 78 | | | Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса. | Техника подачи мяча двумя руками снизу. |
| 79 | | | Игра «Пионербол». | Организуют совместные занятия пионерболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 80 | | | Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. | |
| Раздел 7. Легкая атлетика (22 часа) | | | | |
| 81 | | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам». | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 82 | | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 83 | | | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 84 | | | Урок – соревнование. Прыжки в длину с места. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений с низкого старта, соблюдают правила безопасности. |
| 85 | | | Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 86 | | | Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 87 | | | Урок- соревнование. Челночный бег. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 88 | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 89 | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 90 | | | Урок – соревнование. Бег 1000 метров. | Применяют беговые и метательные упражнения для развития |
| 91 | | | Бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание | |

| | | | |
|----------------|--|---|---|
| | | теннисного мяча. | соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 92 | | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег | Описывают технику прыжка в длину с разбега. |
| 93 | | в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 94 | | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 95 | | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 96 | | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Бег с чередованием с ходьбой. Бег | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 97 | | на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 98 | | Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют |
| 99 | | Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10. | со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности, уважительно относятся друг к другу во время игры. |
| 100 | | Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 101 | | Бег 60 м, 100м. Игра: «Школа мячей». | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 102 | | Игры по выбору детей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр. |
| Всего 102 часа | | | |

Тематическое планирование для 6 класса

| № | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|---|-----------------|------|--|---|
| | План | Факт | | |
| Общие сведения | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час) | | | | |
| 1 | | | История зарождения олимпийского движения в России (СССР). | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). |
| Раздел 2. Легкая атлетика (15 часов) | | | | |
| 2 | | | Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | | | Скоростной бег до 50 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 4 | | | Высокий старт. Бег 30 м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 5 | | | Низкий старт. Бег на результат 60 м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 6 | | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 7 | | | Кроссовый бег. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 8 | | | Бег 1200 м. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 9 | | | Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 10 | | | техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 11 | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | закрепление. | прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| | | Прыжок в длину с разбега 12 способом «согнув ноги» - на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 13 | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 14 | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 15 | | Броски набивного мяча (2 кг). | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 16 | | Броски набивного мяча в обруч. | Описывают технику бросков набивных мячей. |
| Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол (12 часов) | | | |
| 17 | | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 18 | | Остановка двумя шагами и прыжком. | Описывают технику остановок в баскетболе, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | | Повороты без мяча и с мячом. | Описывают технику поворотов в баскетболе, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Знать основные правила игры в баскетбол. |
| 21 | | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | Описывают технику ведения мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. | Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания |
| 23 | | Передача мяча двумя руками от | Описывают технику изучаемых |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | груди на месте и в движении. | игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 24 | | | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 25 | | | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Описывают технику передачи мяча в баскетболе. |
| 26 | | | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 27 | | | Вырывание и выбивание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 28 | | | Игра по упрощённым правилам. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | |
| 29 | | | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| Раздел 3. Гимнастика (18 часов) | | | | |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 30 | | Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. | Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки). |
| 31 | | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| 32 | | Два кувырка вперед слитно. | Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 33 | | Два кувырка вперед слитно. | Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 34 | | "мост" из положения стоя со страховкой. | Комплексы упражнений на развитие гибкости |
| 35 | | Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость). | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 36 | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 37 | | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. | Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 38 | | Акробатическая комбинация. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 39 | | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Проявлять |
| 40 | | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Демонстрируют уровень физической |
| 41 | | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | подготовленности. Оценивают свои физические |
| 42 | | Метание набивного мяча из - за головы. Подтягивания. | качества. Подтягивания: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Описывают и осваивают технику |
| 43 | | Лазание. Разучивание лазания по канату в два приема. | лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Демонстрируют уровень техники |
| 44 | | Лазание по канату в два приема. Метание набивного мяча из-за головы. | лазания по канату, метания набивного мяча. Демонстрируют уровень техники |
| 45 | | Лазание по канату в два приема. | лазания по канату. Демонстрируют уровень физической |
| 46 | | Эстафеты с элементами | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | гимнастики. | подготовленности. |
| 47 | | | Развитие силовых способностей. Круговая тренировка. | Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой. |
| Знания о физической культуре (1 час) | | | | |
| 48 | | | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |
| Раздел 4. Лыжная подготовка (10 часов) | | | | |
| 49 | | | Инструктаж по ТБ. Одновременный двухшажный ход. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 50 | | | Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. | Описывают технику одновременного двухшажного хода, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 51 | | | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | Описывают технику одновременного бесшажного хода, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 52 | | | Одновременный бесшажный ход. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 53 | | | Подъём "ёлочкой". | Описывают технику подъема «ёлочкой», осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 54 | | | Подъем наискось «полуёлочкой». | Описывают технику подъема «полуёлочкой», осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 55 | | | Торможение «плугом» и поворот упором. | Описывают технику торможения «Плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 56 | | | Торможение «плугом» и поворот упором. | Описывают технику торможения «Плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 57 | | | Передвижение на лыжах до 3,5 км. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 58 | | | Передвижение на лыжах до 3,5 км. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол (12 часов) | | | | |
| 59 | | | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | | | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 60 | | | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 61 | | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. | Описывают технику ведения мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 63 | | | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Описывают технику передачи мяча одной рукой от плеча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 64 | | | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Описывают технику передачи мяча с отскоком от пола, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 65 | | | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику |
| 66 | | | Обучение штрафному броску. | штрафного броска, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в |
| 67 | | | Закрепление штрафного броска | |

| | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| | | Игра «33». | процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 68 | | Вырывание и выбивание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 69 | | Игра по упрощенным правилам. Жесты судьи. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 70 | | Игра по упрощенным правилам. Судейство игры. | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Волейбол (10 часов) | | | |
| 71 | | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 72 | | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | Учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 73 | | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 74 | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 75 | | Эстафеты с мячом. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правил |
| 76 | | Игра в «Пионербол». | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | | | безопасности. |
| 77 | | | Игра в «Пионербол». | Применяют правила подбора одежды для занятий сортом, используют игру в пионербол, как средство активного отдыха. |
| 78 | | | Игра в «Пионербол», с элементами волейбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 79 | | | Игра «Волейбол», по упрощенным правилам. | Применяют правила подбора одежды для занятий сортом, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| 80 | | | Игра «Волейбол», по упрощенным правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Раздел 6. Легкая атлетика(22 часа) | | | | |
| 81 | | | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 82 | | | Ускорение с высокого старта. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 83 | | | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 84 | | | Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 85 | | | Бег на результат 60 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 86 | | | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальны |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | | режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 87 | | | Кроссовый бег. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 88 | | | Бег 1000 м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 89 | | | Бег 1200 м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 90 | | | Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 91 | | | Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 92 | | | Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 93 | | | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 94 | | | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" – на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 95 | | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 96 | | | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 97 | | | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| 98 | | | Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 99 | | | Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 100 | | | Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10. | Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 101 | | | Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке. | Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. |
| 102 | | | Игры по выбору детей. | Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности. |
| Всего 102 часа | | | | |

Тематическое планирование для 7 класса

| № | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|--|-----------------|------|---|--|
| | План | Факт | | |
| Общие сведения | | | | |
| Раздел 1. Основы знания (1 час) | | | | |
| 1 | | | Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. |
| Раздел 2. Легкая атлетика(15 часов) | | | | |
| 2 | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | | | Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 4 | | | Финальное усилие. Эстафетный бег. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 5 | | | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 6 | | Развитие скоростной выносливости. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 7 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 8 | | Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 9 | | Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 10 | | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 11 | | Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 12 | | Прыжок в длину с разбега. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 13 | | Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 14 | | Развитие силовой выносливости Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 15 | | Преодоление горизонтальных препятствий | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | |
| 16 | | | Переменный бег Специальные беговые упражнения. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| Раздел 3. Спортивная игра в баскетбол (11 часов) | | | | |
| 17 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 18 | | | Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Описывают технику ловли и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | | | Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику ведения мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | | | Бросок мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Броски двумя руками. | Описывают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | | | Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра по упрощённым правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 22 | | | Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра упрощённым правилам. | Описывают технику штрафных бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 23 | | | Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча. Учебная игра упрощённым правилам. | Описывают технику перехвата мяча, вырывания и выбивания мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 24 | | | Тактика игры. Тактика свободного нападения. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | | действий, соблюдают правила безопасности. |
| 25 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра упрощённым правилам. | Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 26 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 27 | 1 | | Учебная игра упрощённым правилам. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (22 часа) | | | | |
| 28 | | | Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения. - Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Соблюдают технику безопасности. |
| 29 | | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения для развития мышц. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| 30 | | | Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно». Обучение упражнений с гимнастическими палками. | Описывают технику упражнений с гимнастическими палками. |
| 31 | | | Повороты на месте под счет. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. Подтягивание из вися лежа. | Описывают технику удачных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 32 | | | Круговые движения руками. Из положения седа наклоны вперед. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. | Описывают технику упражнений на гимнастической стенке и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 33 | | | Повороты туловища налево, направо. Лазание по гимнастической стенке по диагонали, вверх и вниз. Обучение упражнения с большими мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастической стенке и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 34 | | Наклоны с поворотами туловища. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. | Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 35 | | Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке. | Описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамье. |
| 36 | | Из положения седа наклоны вперед. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). |
| 37 | | Ходьба по гимнаст. скамейке на носках. Лежа на животе подтягивание на скамейке. | Развитие выносливости. |
| 38 | | Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). | Развитие координационных способностей. |
| 39 | | Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке. | Развитие выносливости. |
| 40 | | Упр-я с гимнаст. палкам: подбрасывание и ловля. Гимнастическая стойка на лопатках, «мост». | Кувырок вперед в стойку на лопатках; мост из положения лёжа. |
| 41 | | Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке. | Развитие силы. |
| 42 | | Прыжки через скамейку, с упором на неё. Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом. | Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 43 | | Упр-я с маленькими мячами: подбрасывание и ловля одной рукой. Поднимание прямых ног в висе. | Развитие силовых способностей. |
| 44 | | Лазание по гимнаст. стенке вверх вниз. Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук. | Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимнаст. скамейке. |
| 45 | | Равновесие на одной ноге. Лазание по гимнаст. стенке вверх вниз разными способами. Кувырок вперед в стойку на | Развитие координационных способностей. |
| 46 | | лопатках. Лазание по гимнаст. стенке в стороны приставными шагами. Стойка на | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 47 | | голове с согнутыми ногами. Подлезание под препятствие высотой 40 см. Перелазание через | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа |

«козла».

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | | | | разученных упражнений. |
| 48 | | | Упражнения с гантелями и набивными мячами. | Развитие силовых способностей. |
| 49 | | | Вис на канате с помощью рук и ног. Лазанье по канату. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| Раздел 5. Лыжная подготовка (13 часов) | | | | |
| 50 | | | Охрана труда на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 51 | | | двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Описывают технику попеременного и одновременного ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 52 | | | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до | Описывают технику подъемов и спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 53 | | | 60'. Торможение плугом Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. | Описывают технику подъемов, поворотов и спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 54 | | | Поворот плугом. Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 1 км. Совершенствовать технику | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 55 | | | спусков и подъемов на склонах. Контрольная гонка 500м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 56 | | | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 57 | | | пересеченной местности Пройти дистанцию 1 км в | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 58 | | | медленном темпе. Дистанция 1 км без учета времени. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 59 | | | Пройти дистанцию до 1 км со средней скоростью. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 60 | | | Совершенствование навыков катания с горок. Пройти дистанцию до 3 км со | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 61 | | | средней скоростью. Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | Торможение плугом. | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 62 | | | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| Раздел 6. Спортивная игра волейбол (18) | | | | |
| 63 | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 64 | | | Прием и передача мяча. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. Прием и передача мяча (верхняя и | Описывают технику приёма и передач мяча, , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 65 | | | нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Поддача мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 66 | | | Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. Поддача мяча. | Описывают технику подач мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 67 | | | Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. Нападающий удар (н/у.). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 68 | | | Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 69 | | | мяча. Учебная игра по упрощённым правилам. Верхняя прямая и нижняя подача | Описывают технику подач мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 70 | | | мяча. Броски набивного мяча через | Описывают технику подач мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 71 | | | | Описывают технику подач мяча, |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | Голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 72 | | Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощённым правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 73 | | Подача мяча. Прием и передача мяча. | Описывают технику подач и приёма мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 74 | | Подача мяча. Прием и передача мяча. | Описывают технику подач и приёма мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 75 | | Подача мяча. Прием и передача мяча. | Описывают технику подач и приёма мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 76 | | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 77 | | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 78 | | Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. | Описывают технику приёма мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 79 | | Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. | Описывают технику приёма мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 80 | | Учебная игра по упрощённым правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Раздел 7. Легкая атлетика (22 часа) | | | |
| 81 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 82 | | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают |

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| | | | Спринтерский бег. | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 83 | | | Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. | Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 84 | | | Урок – соревнование. Прыжки в длину с места. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 85 | | | Повторение бега с низкого старта. Игра в лапту. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 86 | | | Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 87 | | | Урок- соревнование. Челночный бег. Игра в лапту. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 88 | | | Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | Описывают технику прыжков. |
| 89 | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 90 | | | Урок – соревнование. Бег 1000 метров. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 91 | | | Бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 92 | | | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег | Описывают технику прыжка в длину с разбега, метания мяча. |
| 93 | | | в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 94 | | | Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 95 | | | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. | Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. |
| 96 | | | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Бег с чередованием с ходьбой. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 97 | | | Бег на результат (30 метров). ОРУ | Демонстрируют уровень физической |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|---|
| | | | в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | подготовленности. |
| 98 | | | Прыжки в высоту. Бег 1000 метров. Игра «Футбол». | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 99 | | | Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10. | Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 100 | | | Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке. | Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. |
| 101 | | | Бег 60 м, 100м,2000м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 102 | | | Игры по выбору детей. | Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности. |
| Всего 102 часа | | | | |

Тематическое планирование для 8 класса

| № | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|---|-----------------|------|---|---|
| | План | Факт | | |
| Общие сведения | | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика (16 часов) | | | | |
| 1 | | | Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. | Изучают историю лёгкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 2 | | | Совершенствование Низкого старта. Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. Игра "Лапта". | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 3 | | | Совершенствование эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 метров. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 4 | | | Совершенствование эстафетного бега (круговая эстафета). Техники передачи эстафетной палочки. Игра "Лапта" | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 5 | | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 1000 м. Игра "Лапта" | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 6 | | Совершенствование техники метания малого мяча с места. Прыжок в длину с места. Игра "Лапта". | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 7 | | Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игры - эстафеты. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 8 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Описывают технику метания мяча на дальность. |
| 9 | | Метание мяча на дальность. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых и метательных упражнений. |
| 10 | | Совершенствование техники выполнения равномерного бега, дистанция до 2000 м. Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 11 | | Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие координации посредством круговой тренировки. | Описывают технику упражнений для развития координации. |
| 12 | | Преодоление вертикальных препятствий. Развитие ловкости. | Описывают технику упражнений для развития ловкости. |
| 13 | | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 14 | | Переменный бег. Специальные беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 15 | | Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 16 | | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| Раздел 2. Баскетбол (11 часов) | | | |
| 17 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 18 | | | Ловля и передача мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед | Описывают технику ловли и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 19 | | | Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Описывают технику ведения мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | | | Бросок мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. | Описывают технику бросков мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | | | Бросок мяча в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | | | Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | Описывают технику штрафных бросков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 23 | | | Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. | Описывают технику вырывание и выбивание мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 24 | | | Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. | Описывают тактику игры, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 25 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 26 | | | Развитие кондиционных и координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 27 | | | Штрафной бросок. Учебная игра. | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора |

| | | | | |
|--|-------|--|---|---|
| | | | | одежды для занятий, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| Раздел 3. Гимнастика (14 часов) | | | | |
| 28 | | | Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на шведской стенке. | Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдать технику безопасности. |
| 29 | | | ОРУ на месте. Повороты направо, налево в движении. Игра "перестрелка" | Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. |
| 30 | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках (д), стойка на голове (м). | Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Чётко выполнять команды. |
| 31 | | | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). "Мост" и поворот в упор присев.(д). | Развитие координационных способностей. |
| 32 | | | Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках. | Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 33 | | | Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор присев. (д). | Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 34 | | | Акробатическая комбинация. | Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках. |
| 35 | | | Круговая тренировка. | Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, упражнения на гибкость, упражнения в равновесии и выносливости. |
| 36 | | | Развитие скоростносиловых способностей. Прыжки на скакалке. | Комплексы упражнений на развитие скоростносиловых способностей, правильной осанки. |
| 37 | | | Подтягивания в висе. Опорный прыжок. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на силу. |
| 38 | | | Лазание по канату в два приема. | Описывают технику лазания по канату. |
| 39 | | | Лазание по канату. Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки. | Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 40 | | | Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки. | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |
| 41 | | | Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки. | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |
| Волейбол (8 часов) | | | | |
| 42 | 21.12 | | Стойки и передвижения, повороты, | Взаимодействуют со сверстниками |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | | | остановки. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 43 | | | Прием и передача мяча. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Описывают технику приёма и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 44 | | | Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 45 | | | Подача мяча. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 46 | | | Нападающий удар (н/у.). Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 47 | | | Развитие координационных способностей. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 48 | | | Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
| 49 | | | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Раздел 4. Лыжная подготовка (11 часов) | | | | |
| 50 | | | Охрана труда на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику одновременных ходов учет по | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | | Технике попеременного двухшажного хода. | |
| 51 | | | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Описывают технику изучаемых ходов, попеременного и одновременного лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 52 | | | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом | Описывают технику подъёмов, спусков и торможения, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 53 | | | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| 54 | | | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 55 | | | Контрольная гонка 2 км Контрольная гонка 2 км | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 56 | | | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. Дистанция 3 км со | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 57 | | | средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности совершенствование Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. Дистанция 3 км на время | Описывают технику поворотов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 58 | | | Пройти 3 км на время Контрольный урок на дистанцию | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 59 | | | 3 км Совершенствование навыков | Взаимодействуют с участниками во время ходьбы на лыжах, соблюдают технику безопасности. Моделируют |
| 60 | | | катания с горок | технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в |

| | | | | |
|--|------|--|--|---|
| | | | Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол (8 часов) | | | | |
| 61 | | | ТБ на уроках по волейболу. Ходьба и бег, выполнение заданий. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | | | Прием и передача мяча двумя руками снизу. | Описывают технику приёма и передачи мяча снизу, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 63 | | | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Описывают технику приёма и передачи мяча сверху, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 64 | | | Передача над собой во встречных колоннах. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 65 | | | Отбивание рукой через сетку. | Описывают технику отбивания мяча через сетку, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 66 | | | Нижняя прямая подача. | Описывают технику нижней прямой подачи, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 67 | | | Игра по упрощенным правилам миниволейбола. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. |
| 68 | | | Игра по упрощенным правилам миниволейбола. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| Баскетбол (12 часов) | | | | |
| 69 | | | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещение в стойке. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 70 | 9.03 | | Остановка двумя шагами и прыжком. | Описывают технику остановок в игре, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | | ошибки. |
| 71 | | | Повороты без мяча и с мячом. | Описывают технику поворотов с мячом, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 72 | | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 73 | | | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек. | Описывают технику ведения мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 74 | | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 75 | | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | Описывают технику передачи мяча от груди, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 76 | | | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Описывают технику передачи мяча от груди, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 77 | | | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 78 | | | Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. |
| 79 | | | Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Применяют правила подбора одежды для занятий, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха. |
| 80 | | | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола, для комплексного развития физических способностей. |
| Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа) | | | | |
| 81 | | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30 м. | Описывают технику выполнения до беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 82 | | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают |
| 83 | | Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют |
| 84 | | Развитие силовой выносливости. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное |
| 85 | | Переменный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 | выполнение беговых и прыжковых упражнений. Демонстрируют уровень |
| 86 | | Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | физической подготовленности. Демонстрируют уровень |
| 87 | | Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | физической подготовленности. Демонстрируют уровень |
| 88 | | Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры | физической подготовленности. Демонстрируют вариативное |
| 89 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | выполнение беговых упражнений. Демонстрируют уровень |
| 90 | | Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | физической подготовленности Демонстрируют уровень |
| 91 | | Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 | физической подготовленности. |

| | | | | |
|-----|--|--|--|---|
| | | | метров с передачей эстафетной палочки. | |
| 92 | | | Развитие скоростных способностей. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 93 | | | Развитие скоростной выносливости. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра в футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности в игре в футбол. |
| 94 | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Метание мяча на дальность. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 95 | | | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на дальность. | Описывают технику метания мяча в цель, на дальность. |
| 96 | | | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Развитие силовых и | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 97 | | | координационных способностей. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Прыжок в длину с разбега. | Описывают технику силовых и координационных упражнений. |
| 98 | | | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Бег 2000 м(мальчики), 1500м | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 99 | | | (девочки). Челночный бег 3x10. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 100 | | | | Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. |
| 101 | | | Развитие скоростносиловых способностей. Прыжки через скакалку. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, |

| | | | | |
|----------------|--|--|-----------------------|---|
| | | | | соблюдают правила безопасности. |
| 102 | | | Игры по выбору детей. | Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности. |
| Всего 102 часа | | | | |

Тематическое планирование для 9 класса

| № | Дата проведения | | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
|---|-----------------|------|---|---|
| | План | Факт | | |
| Общие сведения | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час) | | | | |
| 1 | | | Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе. | Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. |
| Раздел 2. Легкая атлетика (15 часов) | | | | |
| 2 | | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 3 | | | Скоростной бег до 70 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 4 | | | Бег на результат 30 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 5 | | | Бег на результат 60 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 6 | | | Высокий старт. | Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают |
| 7 | | | Кроссовый бег. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 8 | | | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 9 | | | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) - на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 10 | | | Челночный бег 3х10м. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. |
| 11 | | | Метание малого мяча на дальность. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 12 | | | Метание малого мяча на дальность - на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 13 | | Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 14 | | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги". | Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 15 | | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" - на результат. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| 16 | | Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол (11 часов) | | | |
| 17 | | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику |
| 18 | | Прием и передача мяча двумя руками сверху, с низу на месте в паре, через сетку. | и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 19 | | Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении. | Описывают технику приёма и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | | Прием мяча отраженного сеткой. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 21 | | Отбивание рукой через сетку. | Описывают технику отбивания мяча через сетку, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику передачи мяча сверху, стоя спиной к цели, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

осуществляют судейство игры.

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | | Вспоминают правила. |
| 24 | | | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 25 | | | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 26 | | | Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 27 | | | Игра по упрощенным правилам миниволейбола. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |
| Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) | | | | |
| 28 | | | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки). | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату |
| 29 | | | Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 30 | | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 31 | | | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д). | Демонстрируют акробатические упражнения. |
| 32 | | | Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д). | Демонстрируют акробатические упражнения. |
| 33 | | | Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад (д). | Описывают технику длинного кувырка. |
| 34 | | | Стойка на голове и руках (м). Кувырок назад (д). | Описывают технику кувырка назад. Демонстрируют стойку на голове. |
| 35 | | | Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гибкость. |
| 36 | | | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д). | Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. |
| 37 | | | Акробатическая комбинация. | Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. |
| 38 | | | Акробатическая комбинация. | Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. |
| 39 | | | Круговая тренировка. Развитие | Правила техники безопасности при |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | силы. | выполнении упражнений на силу. |
| 40 | | | Подтягивание в висе. Опорный прыжок. | Демонстрируют технику опорного прыжка. |
| 41 | | | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату. |
| 42 | | | Опорный прыжок. Лазание по канату. | Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату |
| 43 | | | Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки. | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на силу и координацию. |
| 44 | | | Разучивание комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки. | Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. |
| 45 | | | Закрепление комбинации на перекладине – мальчики, на бревне – девочки. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| Раздел 5. Лыжная подготовка (12 часов). | | | | |
| 46 | | | Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |
| 47 | | | Попеременный двухшажный ход. | Описывают технику попеременного двухшажного хода, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 48 | | | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 49 | | | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 50 | | | Преодоление контруклонов. | Описывают технику преодоления контруклонов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 51 | | | Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором». | Описывают технику изучаемых ходов, спусков, подъёмов и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 52 | | | Спуски и подъемы. Торможение «плугом», «упором». | Описывают технику изучаемых ходов, спусков, подъёмов и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 53 | | | Спуск в средней стойке. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 54 | | | Передвижение на лыжах до 5 км. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 55 | | | Передвижение на лыжах до 5 км. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. Взаимодействуют |
| 56 | | | Подвижные игры и эстафеты. | со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 57 | | | Прохождение дистанции изученными способами. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |
| Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол (16 часов) | | | | |
| 58 | | | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 59 | | | Передача мяча различными способами на месте и в движении. | Описывают технику передачи мяча различными способами, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 60 | | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 61 | | | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику ведения мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 62 | | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику ведения мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 63 | | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 64 | | | Штрафной бросок. | Описывают технику передачи мяча, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 65 | | | Вырывание и выбивание мяча. | Описывают технику вырывание и выбивание мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | | |
|-------------------------|--|--|---|
| 66 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 67 | | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 68 | | Ведение мяча, штрафной бросок. | Описывают технику штрафного броска, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 69 | | Повороты без мяча и с мячом. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 70 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 71 | | Передача мяча двумя руками с пассивным сопротивлением защитника. | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 72 | | Игра по упрощенным правилам. Судейство игры. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 73 | | Игра по упрощенным правилам. Судейство игры. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| Футбол (7 часов) | | | |
| 74 | | Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 75 | | Перемещение приставным шагом. Игровое поле. Правила игры. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 76 | | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. | Описывают технику удара по мячу; остановку мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 77 | | Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стойке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 78 | | Удар носком. Удар серединой подъёма. Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой. | Описывают технику ведения мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 79 | | | Отбор мяча перехватом. Отбор мяча накладыванием стопы. Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 80 | | | Учебная игра в мини-футбол. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Знания о физической культуре (2 часа) | | | | |
| 81 | | | Проведение банных процедур. | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности. |
| 82 | | | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Уметь оказывать первую помощь при травмах. |
| Раздел 7. Легкая атлетика (20 часов) | | | | |
| 83 | | | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 84 | | | Бег с ускорением от 70 до 80 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 85 | | | Бег на результат 60 м. | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 86 | | | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. соблюдают правила безопасности. |
| 87 | | | Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 88 | | | Метание малого мяча на дальность - зачет. | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
| 89 | | | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, |
| 90 | | | Бег 2000 м. (мальчики), 1500м. (девочки) - 89 зачет. | Демонстрируют уровень физической подготовленности |

| | | | |
|----------------|--|--|---|
| 91 | | Прыжки в длину с места. | Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 92 | | Челночный бег 3x10м. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. |
| 93 | | Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 94 | | Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". | Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 95 | | Выполнение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". | Описывают технику прыжка в высоту. |
| 96 | | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений с мячами. |
| 97 | | Челночный бег 4x15м | Демонстрируют вариативное беговое выполнение |
| 98 | | Эстафеты, старты из различных положений. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, |
| 99 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 100 | | Низкий старт. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Демонстрируют уровень физической подготовленности. |
| 101 | | Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, |
| 102 | | Игры по выбору детей. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры. |
| Всего 102 часа | | | |

