

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная
общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрена и согласована
профессионально-педагогическим
объединением
учителей предметников
Протокол № 1
от «29.08» 2019 года

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 1
«30» «08» 2019 год



Адаптированная образовательная программа по предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

на 2019-2020 учебный год

**Разработана на основе Программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой.**

**Учитель:
Сергеева Наталья Михайловна**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001.

Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Целью физического воспитания учащихся является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий,

следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные (коньки и плавание заменены лыжной подготовкой с учетом климатических условий).

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объём груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам:

Класс	Гимнастика/ акробатика	Легкая атлетика	Игры	Лыжная подготовка	Всего
5	17	21	18	12	68
6	15	21	20	12	68
7	13	23	22	10	68
8	12	21	23	12	68
9	11	19	18	20	68

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе. Лыжная подготовка проводится на учебной лыжне и на школьной контролируемой площадке.

Содержание программы

По программе отводится 68 ч. из расчета 2ч. в неделю.

В программу 5-9 классов включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры подвижные и спортивные. Ввиду отсутствия бассейна часы, отведенные на плавание, заменены и добавлены на разделы программы с учетом климатических условий региона.

5 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Человек занимается физкультурой. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела.

Гимнастика.

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением

мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя, ноги врозь, руки на пояс — поворот 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 лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.). Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны- поднимание рук от опоры. Из исходного положения руки вперед, назад или в стороны — поднимание 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).

С гимнастическими палками.

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, на- зад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходь ба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами.

Приседание с обручем в руках, повороты Направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С маленькими мячами.

Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг).

Передача мяча слева на право и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

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

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 нее,

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 и 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.

Акробатические упражнения

Кувырок впереди назад из положения упор присев: стойка на лопатках; “мост” из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом груза ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического коня (4 учениками).

Танцевальные упражнения.

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

Лазание и перелазание

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 скамейке под углом 45° под несколько препятствий высотой 40 см, через 2—3 препятствия разной высоты (до

1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие

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

Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на

левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну

(высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить

1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге “ласточка” (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок

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

Развитие координационных способностей.

Построение в различных местах зала по показу по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба “змейкой” по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля 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 и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. 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.

Легкая атлетика

Сочетание разновидностей *ходьбы* (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, Выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песне. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Медленный *бег* в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

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

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

Лыжная подготовка

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

Спортивные и подвижные игры

Пионербол:

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

Баскетбол

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

Подвижные игры

“Вызов”; “Карусель”; “Пустое место”; “Лишний игрок”, “Через обруч”; “Прыжки по полоскам”; “Второй лишний”, “Пятнашки маршем”; “Бег за флажками”; “Перебежки с выручкой», эстафеты, “Удочка”; “Веревочка под ногами”; “Прыжок за прыжком”; “Прыгуньи и пятнашки”, “Снайперы”;

“Лапта”; “Выбери место”; “Точно в цель”, “Мяч - соседу”; “Не дай мяч водящему”; “Сохрани позу”, “Мяч с четырех сторон”; “Охотники и утки”; “.Хоровод”; “Кто быстрее”; “Невод”; “Торпеды”, “Утки-нырки”.
“Снайперы”; “Охотники”, “Догони”; “Кто дальше”.

6 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Гимнастика.

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

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево вправо.

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

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

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

С гимнастическими палками.

Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу:

вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами.

Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками.

Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами.

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). “Шпагат” с опорой руками о пол, наскоки прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Простые и смешанные висы

Мальчики: махом одной и толчком другой вфйти вупор(низкая перекладиеа); махом назад-соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

Переноска груза и передача предметов

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска

гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).

Переноска гимнастической скамейки и козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска

гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения

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

Лазание и перелазание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка).

Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спи

ной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок

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

Развитие координационных способностей

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба “змейкой” и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рынки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика

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.

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 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 “гнув ноги” с ограничением отталкивания в зоне до 80

см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание”, отработка отталкивания.

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком

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).

Спортивные и подвижные игры

Пионербол

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

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: “Не давай мяча водящему”, “Мяч ловцу”, “Борьба за мяч”. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры

“Что так притягивает”; “Словесная карусель”; “Что изменилось в строю”; “Метатели”, “Все по местам”; “Запомни мер”; “Вот так поза”; “Выбери ведущего”; “Запомни порядок”; “Так держать”, “Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом, “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”, “Сильный бросок”; “Попади в цель”, “Мяч над

веревкой”; “Вот так подача”; “Не дай мяч соседу”, “Перестрелки”; “Защита укреплений”; “Залетный мяч”; “Мяч в центре”, эстафеты, “рыбаки и рыбки”; “Салки в воде”; “Мяч водящему”, “Слушай сигнал”; “Воробьи и вороны”; “Смелей вперед”.

7 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Гимнастика.

Строевые упражнения

Понятие острое, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг! Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседание, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при преодолении сопротивления при движении на лыжах.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.

Сохранение симметричного положения головы

в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

С гимнастическими палками

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках. Палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вперед. Влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различным положением палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками

Пружинистые наклоны со скакалкой. Сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений. Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами

Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке

Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад, прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедёр. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).

Акробатические упражнения

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков;

Переворот боком (строгий контроль со стороны учителя)

Простые и смешанные висы

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад, соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания шагов, пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом “галопом” в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелазание

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

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на (высота 70—80см).

Бег по коридору 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см).

Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене. Вскок с дополнительной опоры на конец бревна 2—3 быстрых шага на носках по бревну.

Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны), 3-4 шага «галоп» с левой (правой ноги). Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в стороны.

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (для всех). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

Развитие координационных способностей

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них).

Ходьба “змейкой” по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Прыжок через козла с толчком и приземлением в

обозначенное место. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние. Передача мяча в шеренге на время.

Легкая атлетика

Продолжительная *ходьба* (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты. Ходьба “змейкой”, ходьба с различными положениями туловища присед).

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением на время (60 м); бег на 40 м- браз, бег на 60 м-3 раза; бег на 1000 м

— 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Запрыгивания на препятствие высотой 60—см. Во время бега *прыжки* вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги” (зона от 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбёга способом Перешагивание. Переход через планку.

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения “пругом”. Подъем “полуелочкой”, “полулесенкой”. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры.

Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой, остановка прыжком, шагом,

прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления— передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры

«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись», «Запомни название», «Кто проходил мимо»; «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее», «Будь внимателен»; «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты по кругу, «Запомни порядок», «Запрещено», «В четыре стойки», «Ловкие и меткие», «Перебрось в круг», «Сохрани стойку», «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану», «Не задень веревку»; «Поймай мяч»; «Дотянись до круга»; «Салки в воде», «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

8 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Основные части тела. Что такое двигательный режим. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика.

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

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

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

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

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

С гимнастическими палками

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

Со скакалками.

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

С набивными мячами.

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

Упражнения на гимнастической скамье

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

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

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией – не допускаются)— мальчики, Поворот направо и налево из положения “мост” (девочки)

Простые и смешанные висы

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

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Пёреноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелазание

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

Равновесие

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель с чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами на время.

Легкая атлетика

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

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 по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

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: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом “перешагивание”: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом “перекат” или “перекидной”: схема техники прыжка.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение 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 передвижения в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики)). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок).

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры

“Регулировщик”, “Снайпер”; “Словесная карусель”; “Прислушайся к сигналу”; “Обманчивые движения”, “Запрещенные движения”; “Ориентир”, “Птицы”; “Вызов победителя”, “Сбор картошки”, “Ловкие, смелые, выносливые”, “Точно в руки”, эстафеты: “Дотянись до веревочки”, “Сигнал”, «Сбей предмет», “Попади в окошко”, “Снайпер”, “Ловкая подача”, “Пассовка волейболистов”, эстафеты волейболистов, “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”, “Водолазы”, “Установить ориентир”, “Сигнал спасти”, “Салки в воде с предметами”, Пятнашки”, “Рыбаки и рыбки”, “Султанчики”, “Взаимная ловля”.

9 класс

Основы знаний

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой

деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Гимнастика.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

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

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой

(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одно временным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

С гимнастическими палками.

Выполнение команд “Смирно! Вольно?” с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений из различных положений.

Упражнения на гимнастической стенке

Пружинисты 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

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения мост” поворот вправо-налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).

Простые и смешанные висы

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

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Танцевальные упражнения

Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. “Румба”.

Лазание и перелазание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см. для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий.

Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз. Стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись.

Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок поворотом на 90 градусов.

Развитие координационных способностей

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

Легкая атлетика

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 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.

Специальные упражнения в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом “согнув ноги”; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом “перешагивание”, и “перекидной” (для сильных юношей).

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

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

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

Подвижные игры

“Лучший бегун”, “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”. Эстафеты с бегом, “Кто дальше и точнее”. “Запрещенное движение”, “Стрелки”, “Точно в ориентир”; “Дотянись”, “Сигнал”, “Точно в круг”, “Быстро по местам”, Игра с элементами волейбола. Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”, “Самый точный”, “Солдатики”; “Передай предмет”, “Определи глубину”, “Ласточки”. Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

5 класс:

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»; знать фазы прыжка в длину с разбега; для чего и когда применяют лыжи; правила передачи эстафеты; Во время игры «Пионербол» расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих; общие сведения об игре «Баскетбол», правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Уметь: выполнять команды: Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега; координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 м, пройти в быстром темпе 100 – 120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4 – 6 градусов и длиной 50 – 60 м. в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики); В игре «Пионербол» подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса; Во время игры «Баскетбол» выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку, передачу и ловлю мяча, ведение мяча.

6 класс:

Знать: Как правильно выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; для чего применяются лыжные мази; как накладывать мазь на лыжи; во время игры «Волейбол» расстановку и перемещение игроков на площадке; как влияют занятия баскетболом на организм человека.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла

способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приёма; ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега; правильно мазать лыжи, координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40 – 60 м; пройти в быстром темпе 100 – 150 м любым ходом; пройти спуск крутизной 4 – 6 градусов и длиной 40 – 60 м в низкой стойке; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Во время игры «Волейбол» принимать стойку волейболиста, перемещаться в стойке вправо, влево, вперед, назад, выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, выполнять нижнюю прямую подачу; во время игры «Баскетбол» выполнять остановку шагом, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками на месте, ведение одной рукой на месте, бросок по корзине двумя руками снизу с места.

7 класс:

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность; правила соревнований; во время игры «Волейбол» и «Баскетбол» права и обязанности игроков; как избежать травматизма.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приёма; переносит ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60 м; пройти в быстром темпе 160 – 200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики); выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; выполнять остановку прыжком и повороты на месте во время игры «Баскетбол», ведение, передачу мяча от груди и ловлю

двумя руками в движении шагом; бросок по корзине двумя руками от груди с места.

8 класс:

Знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как контролировать состояние организма с помощью измерения частоты пульса; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах; о наказаниях при нарушениях правил игр: «Волейбол» «Баскетбол»

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движений по команде» выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда; дополнительные движения во время прыжков, повороты, ловля мяча и т. п.); выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; давать анализ движениям учащихся; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10 – 12 мин; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка; выполнять на лыжах поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200 м(девушки), 200 – 300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши); принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу в парах после перемещений; выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча бегом по прямой. Бросок по корзине от груди в движении.

9 класс:

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике; как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; виды лыжного спорта; технику лыжных ходов; влияние занятий волейболом и баскетболом на профессионально-трудовую подготовку, гигиенические требования к занятиям волейболом; нарушения правил игры в баскетбол

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке; пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной» (для сильных); метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка; выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300 м (девушки), 400 – 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши); уметь выполнять прямой нападающий удар в игре «Волейбол», блокировать нападающие удары; выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; ведение мяча шагом с обводкой условных противников; бросать по корзине двумя руками от груди в движении.

**Учебно-тематический план
для 5 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	17	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	21	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	18	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверти	Гимнастика акробатика/	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжная подготовка	Всего
1	4	10	2	-	16
2	6	3	7	-	16
3	3	2	3	12	20
4	4	6	6	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 5 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	3	1	2	5

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			урок и	контроль		
	1 четверть	16				
	Легкая атлетика	8				

1	Инструктаж по ТБ. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед), по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1				
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым, правым боком.	1				
3	Бег на скорость 60м с высокого старта. Игра «Пятнашки маршем»	1				
4	Прыжки ч/з скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Игра «Веревочка под ногами»	1				
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Фазы прыжка в длину с разбега.	1		Прыжки в длину		
6	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание мяча в вертикальную цель.	1				
7	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лапта»	1		Метание малого мяча		
8	Бег на скорость 60м с низкого старта. Игра «Перебежки с выручкой»	1		Бег 60 м		
	Подвижные игры.	2				
9	Пионербол. Ознакомление с правилами. Расстановка игроков на площадке.	1				

10	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой. Игра «Мяч соседу»	1				
	Легкая атлетика	2				
11	Сочетание разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе.	1				
12	Прыжки произвольным способом (на 2 и на 1 ноге) ч/з набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м.). Игра «Прыжок за прыжком»	1				
	Гимнастика	4				
13	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3).	1				
14	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).	1				
15	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах Передвижение по наклонной плоскости.	1				
16	Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	1				
	2 четверть	16				
	Легкая атлетика	3				
17	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег (по кругу).	1				
18	Метание мяча в движущуюся цель.	1				
19	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1				
	Спортивные и подвижные игры	7				
20	Пионербол. Основные правила игры в пионербол. Подача мяча двумя руками снизу.	1				

	Учебная игра.					
21	Боковая подача. Игра «Не дай мяч водящему»	1				
22	Правила игры в баскетбол. Из истории игры.	1				
23	Баскетбол. Основная стойка игрока, передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча о пол.	1				
24	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки». Тестирование по разделу: подвижные и спортивные игры	1		Тест. по подвижным и спортивным играм		
25	Баскетбол. Остановка по сигналу учителя. Учебная игра.	1				
26	Баскетбол. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Игра «Мяч с четырех сторон».	1				
	Гимнастика / акробатика	6				
27	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1				
28	ОРУ с малыми мячами. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1				
29	Опорный прыжок через «козла»: прыжок в упор присев на «козла», соскок прогнувшись.	1				
30	ОРУ с большими обручами. Игра «Через обруч»	1				
31	Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1				
3 2	«Мост» из положения, лежа на спине.	1				
	3 четверть	20				
	Лыжная подготовка	12				

33	Инструктаж по ТБ. Требования к лыжному снаряжению. Построение в одну колонну с лыжами в руках.	1				
34	Передвижение с лыжами под рукой, на плече. Построение в одну колонну на лыжах.	1				
35	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1				
36	Передвижение ступающим шагом по лыжне. Игра «Снайперы»	1				
37	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1				
38	Спуск со склонов в низкой стойке.	1				
39	Спуск со склонов в основной стойке. Игра «Кто дальше»	1				
40	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1				
41	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км. Игра «Догони»	1				
42	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Игра «Быстрый лыжник»	1				
43	Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тест. по лыж.подг.		
44	Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Охотники»	1		1 км на время		
	Гимнастика/акробатика	3				
45	Инструктаж по ТБ. ОРУ с набивными мячами. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку, шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	1				
46	Передача набивного мяча (вес 2кг) в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей до 6кг на расстояние 20м.	1				
47	Лазание по наклонной	1				

	гимнастической скамейке под углом 45 градусов.					
	Игры	3				
48	Баскетбол. Передвижение с ударами о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1				
49	Остановка по сигналу учителя. Учебная игра в баскетбол.	1				
50	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте Игра « Не дай мяч водящему».	1				
	Легкая атлетика.	2				
51	Инструктаж по ТБ. Ходьба приставным шагом левым-правым боком. Ходьба с предметами в правой - левой руке (различные положения рук).	1				
52	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Игра «Прыгуньи и пятнашки».	1				
	4четверть	16				
	Гимнастика/ акробатика	4				
53	Инструктаж по ТБ. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание ч/з 2-3 препятствия разной высоты (до 1м).	1				
54	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	1				
55	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		

56	Ходьба приставным шагом по бревну (высота=70см) с перешагиванием ч/з веревочку на высоте 20-30см. Лазание по канату способом в 3 приема (д)- до 3м, (м) -4м.	1				
	Игры.	6				
57	Правила по технике безопасности. Из истории «Пионербола»	1				
58	Правила игры в пионербол. Повторение нападающего удара.	1				
59	Розыгрыш мяча на три паса. Игра «Сохрани позу»	1				
60	Подача мяча различными способами. Учебная игра	1				
61	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1				
62	Ведение мяча, выполнение штрафного броска. Учебная игра	1				
	Легкая атлетика	6				
63	Инструктаж по ТБ. Прыжки ч/з скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки ч/з скакалку на месте в различном темпе. Эстафетный бег.	1				
64	Бег 60м (низкий, высокий старт).	1		Бег 60 м		
65	Прыжки произвольным способом (на 2 и на одной ноге) ч/з набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100см, общее расстояние 5м). ». Тестирование по разделу л/а.	1		Тестирование по л/а		
66	Прыжки в длину с разбега (фазы прыжка).	1		Прыжки в длину		
67	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	1		Метание мяча на дальность		
68	Бег 30м. Игра «Бег за флажками».	1				

	Итого:	68	57	11		

**Учебно-тематический план
для 6 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	15	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	21	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	20	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	3	7	6	-	16
2	4	4	8	-	16
3	4	4	-	12	20
4	4	6	6	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 6 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	3	1	2	5

№	Название темы	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
		Всего часов	уроки контроль		
1 четверть 16 ч.					
Легкая атлетика (5 ч.)					

1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя.	1				
2	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Бег 60 м. с низкого старта.	1	1	60 м		
3	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.	1				
4	Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше»	1	1	Метание малого мяча		
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	1	Прыжок в длину		
Гимнастика (акробатика) (3 ч.)						
6	Инструктаж по ТБ. Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Игра «Запомни номер»	1				
7	Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Дыхательные упражнения.	1				
8	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба и бег, выполняя различные команды учителя.	1				
Игры. Пионербол (6 ч.)						
9	Пионербол. Правила игры.	1				
10	Действие игрока на площадке. Переходы Учебная игра.	1				
11	Технические приёмы игры.	1				
12	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Игра «Не дай мяч соседу». Учебная игра.	1				
13	Правила подачи мяча.	1				
14	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Вот так подача»	1				

	Учебная игра.					
Гимнастика (акробатика) (2ч.)						
15	Строевые упражнения. Упражнения с удержанием груза (150-200) на голове.	1				
16	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым и разноимённым способом.	1				
II четверть 16 ч.						
(Гимнастика/акробатика) 4ч.						
17	Инструктаж по ТБ. Два последовательных кувырка вперёд (назад - для сильных).	1				
18	Стойка на лопатках перекатом в упор присев. Игра «Так держать»	1				
19	Прыжок через «козла» способом «ноги врозь с поворотом на 90 градусов».	1				
20	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку. Игра «Запомни порядок»	1				
Легкая атлетика (4 ч.)						
21	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания. Игра «Проверь сам»	1				
22	Толкание набивного мяча весом 2 кг. с места в сектор стоя боком. Игра «Попади в цель»	1				
23	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	1				
24	Метание малого мяча на дальность с отскока от	1				

	стены и пола.					
Игры 8 ч.						
Волейбол (4 ч.)						
25	Инструктаж по ТБ. Из истории волейбола. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1				
26	Расстановка игроков, перемещение по площадке. Учебная игра.	1				
27	Отработка технических ударов. Игра «Мяч над веревкой». Учебная игра.	1				
28	Подача нижняя прямая. Подводящие упражнения. Игра «Вот так подача». Учебная игра.	1				
Баскетбол (4ч.)						
29	Из истории баскетбола. Правила поведения при игре.	1				
30	Основные технические приёмы в игре. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Игра «Мяч в центре»	1				
31	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Игра «Перестрелки». Тестирование по разделу спортивные игры.	1		Тестирование по разделу спортивные игры.		
32	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Игра «Залетный мяч».	1				
3 четверть 20 ч.						
Лыжная подготовка (12 ч.)						
33	Инструктаж по ТБ.	1				

	История лыжного спорта.					
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелей вперед»	1				
35	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м.	1				
36	Повороты переступанием в движении. Игра « Кто быстрее».	1				
37	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игра «Воробьи, вороны»	1				
38	Эстафета на лыжах. Правила передачи эстафеты.	1				
39	Спуск с пологих склонов. Игра «Кто дальше». Передвижение на лыжах в быстром темпе 100-120 м. любым ходом.	1				
40	Подъём « лесенкой» по пологому склону.	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезке 1000 м. Игра «Слушай сигнал»	1		Передвижение на лыжах 1 км на время		
42	Торможение « плугом». Игра «Остановись в нужном месте».	1				
43	Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирование по лыжной подготовке		
44	Передвижение на лыжах 1,5 км. (девочки), 2 км. (мальчики).	1				
Гимнастика (акробатика)		4 ч.				
45	Инструктаж по ТБ.	1				

	Передвижение по гимнастической стенке влево, вправо. Игра «Вот так поза».					
46	Простые и смешанные висы и упоры. Вис на канате на правой, левой руке. Подъём в 3 приёма.	1				
47	Стойка на лопатках перекатом из упора присев.	1				
48	Прыжок в упор присев на «козла», соскок с поворотом налево (направо).	1				
Лёгкая атлетика (4 ч.)						
49	Инструктаж по ТБ. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	1				
50	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Установи рекорд»	1				
51	Метание малого мяча на дальность.	1				
52	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1				
4 четверть 16 ч.						
Игры(6) Баскетбол (3 ч.)						
53	Баскетбол. Правила игры. Передвижение по площадке с мячом. Игра «Защита укреплений»	1				
54	Правила броска мяча в кольцо. Учебная игра	1				
55	Эстафеты с ведением мяча. Учебная игра.	1				
Волейбол (3 ч.)						
56	Повторение правил игры. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	1				

57	Отработка ударов. Игра «Мяч в воздухе».	1				
58	Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Учебная игра.	1				
Гимнастика (акробатика) (4ч.)						
59	Инструктаж по ТБ. Различные перестроения. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1				
60	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне (скамейке).	1				
61	Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
62	Два последовательных кувырка вперёд. Игра «Выбери ведущего».	1				
Легкая атлетика (6 ч.)						
63	Инструктаж по ТБ. Кроссовый бег 500 м., 800 м.	1				
64	Метание малого мяча на дальность.	1		Метание малого мяча		
65	Бег на 60 м. с низкого старта.	1		Бег 60 м		
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1		Прыжок в длину.		
67	Тестирование по разделу л/а	1		Тестирование по л/а		
68	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной	1				

	палочки.					
	Итого:	68	57	11		

**Учебно-тематический план
для 7 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	23	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	22	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	10	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	3	9	4	-	16
2	3	4	9	-	16
3	3	4	3	10	20
4	4	6	6	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 7 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	3	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		

					ну	
	1 четверть	16				
	Легкая атлетика	7				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба в различном темпе с различным положением туловища.	1				
2	Бег на короткие дистанции с низкого старта (30 м). Игра «Совушки»	1				
3	Бег с низкого старта. Бег с ускорением и на время (60м).	1		Бег 60 м		
4	Кроссовый бег (500-1000м) Игра «Догони ведущего»	1				
5	Многоскоки с места и с разбега на результат.	1				
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Игра «Кто дальше»	1		Прыжок в длину		
7	Метание малого мяча на дальность в коридоре 10м.	1		Метание мяча	.	
	Гимнастика, акробатика	3				
8	Инструктаж по ТБ. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции.	1				
9	Размыкание уступами, по счету «9,6,3,на месте». Ходьба змейкой, противоход	1				
10	Стойка на руках (м)- с помощью, стойка на лопатках. Игра «Сохрани позу»	1				
	Подвижные и спортивные игры	4				
11	Волейбол: правила и обязанности игроков, передача мяча в паре сверху, снизу.	1				
12	Верхняя передача мяча двумя руками. Игра «Сохрани стойку»	1				
13	Нижняя передача мяча двумя руками.	1				
14	Выполнение нижней и верхней подачи. Игра «Перебросить в	1				

	круг». Учебная игра.					
	Гимнастика(акробатика)	2				
15	Инструктаж по ТБ.Стойка на руках, голове, лопатках. Лазание по канату в 2 приема (м), в 3 приема (д).	1				
16	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).	1				
	II четверть	16				
	Гимнастика/акробатика	3				
17	Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Игра «Запрещено»	1				
18	Прыжок через «козла»- ноги врозь.	1				
19	Прыжок через «коня» в ширину- ноги согнув.	1				
	Легкая атлетика	4				
20	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекат». Игра «Нарушил порядок»	1				
21	Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы.	1				
22	Толкание набивного мяча с места на дальность.	1				
23	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Ловкие и меткие»	1				
	Спортивные и подвижные игры	9				
	Баскетбол	6				
24	Из истории баскетбола. Основные правила игры. Учебная игра.	1				
25	Выполнение штрафного броска.	1				

26	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Игра «Борьба в квадрате». Учебная игра.	1				
27	Вырывание и выбивание мяча, ловля мяча двумя руками в движении. Учебная игра.	1				
28	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра «Мяч капитану» Учебная игра.	1				
29	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3ч				
30	Предупреждение травматизма. Правила и обязанности игроков. Учебная игра.	1				
31	Верхняя и нижняя подачи мяча. Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирование по разделу спортивные игры		
32	Тройной пас мяча на площадке. Учебная игра.	1				
	3 четверть	20ч				
	Лыжная подготовка	10				
33	Инструктаж по Т.Б. Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				
34	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Передвижение на лыжах 1,5 км на время		
35	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1				
36	Торможение «плугом».	1				
37	Спуск в основной стойке. Игра «Смелые и ловкие»	1				
38	Спуск, подъем. Игра «Сохрани позу».	1				

39	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. Игра «Подбери флажок».	1				
40	Передвижение до 2км (д.) и 3км (м.). Игра «Пустое место».	1				
41	Лыжные эстафеты на кругах.	1				
42	Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирование по лыжной подготовке		
	Гимнастика/акробатика	3ч				
43	Инструктаж по ТБ. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Игра «Стрелки»	1				
44	Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно	1				
45	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке (переступанием ч/з партнера). Высота 60-70см. Игра «Кто проходил мимо».	1				
	Легкая атлетика	4ч				
46	Инструктаж по ТБ. Ходьба змейкой, ходьба с различным положением туловища. Игра «Слушай сигнал»	1				
47	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см.	1				
48	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1				
49	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1				
	Игры	3				
50	Техника игры в волейбол. Учебная игра.	1				
51	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1				
52	Волейбол. Учебная игра.	1				
	4 четверть	16ч				

	Гимнастика /акробатика	4				
53	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы. Повороты. Выполнение команд. Игра «Будь внимателен»	1				
54	Лазание по гимнастической стенке (вверх по одному пролету, спуск- переход на другой), разными способами	1				
55	Вис на перекладине, канате. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
56	Стойка на лопатках. Два последовательных кувырка вперед, назад.	1				
	Спортивные игры	6				
	Баскетбол	3				
57	Правила по технике безопасности. Общие правила игры. Игра «Мяч капитану»	1				
58	Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1				
59	Выполнение штрафного броска. Сочетание приемов игры. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3ч				
60	Верхняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
61	Нижняя подача мяча. Учебная игра в волейбол.	1				
62	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.	1				
	Легкая атлетика	6				
63	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега.	1				
64	Челночный бег. Бег с низкого старта(60м).	1		Бег 60м		

65	Кроссовый бег (500м). Тестирование по разделу л/а	1		Тестирование по л/а		
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания-40см), движение рук и ног в полете.	1		Прыжки в длину		
67	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 10м.	1		Метание малого мяча		
68	Ходьба в быстром темпе 20- 30мин по пересеченной местности. Встречные эстафеты (отрезки 30-60м).	1				
	Итого:	68	57	11		

**Учебно-тематический план
для 8 класса**

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	21	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	23	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	12	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	4	7	5	-	16
2	5	4	7	-	16
3	-	4	4	12	20
4	3	6	7	-	16
					68

**Календарно – тематическое планирование
для 8 класса по физической культуре**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	4	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		

	1 четверть	16ч			
	Легкая атлетика	7			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.)	1			
2	Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Игра «Ловкие, смелые, выносливые».	1			
3	Бег на 100м с различного старта	1			
4	Бег с ускорением, 60м Игра «Сбор картошки»	1		Бег 60 м	
5	Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности	1		Кроссовый бег	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега Игра «Сбей предмет».	1		Прыжок в длину	
7	Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 10м. Игра «Попади в окошко»	1		Метание мяча	
		4			
	Гимнастика/акробатика				
8	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Виды перестроений. Игра «Запрещенные движения». Размыкание в движении на заданный интервал.	1			
9	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Игра «Птицы»	1			
10	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Игра «Обманчивые движения»	1			
11	Кувырок назад из положения	1			

	сидя (м). Стойка на голове (м) с согнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост» (д)					
	Игры					
	Волейбол	5				
12	Правила игры. Техника приема и передачи мяча в паре.	1				
13	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1				
14	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Учебная игра.	1				
15	Верхняя прямая подача мяча в прыжке. Учебная игра.	1				
16	Подачи мяча. Игра «Ловкая подача». Учебная игра.	1				
	II четверть	16				
	Гимнастика	5				
19	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату различными способами. Игра «Ориентир»	1				
	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Игра «Вызов победителя»	1				
20	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие	1				
	Выполнение опорного прыжка через «козла» в длину и ширину (м, д).	1				
21	Выполнение опорного прыжка через «коня» (м) с поворотом на 90*.	1				
	Легкая атлетика	4				
22	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом	1				

	«перекат».					
23	Бросок набивного мяча(3кг) двумя руками снизу, из-за головы. От груди на результат.	1				
24	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Снайпер»	1				
25	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко»	1				
	Игры (7 ч.) баскетбол	4				
26	Правила игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра	1				
27	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра «Поймай мяч». Учебная игра.	1				
28	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.	1				
29	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбор отскочившего мяча от щита. Учебная игра.	1				
	Волейбол	3				
30	Прямой нападающий удар через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» Учебная игра.	1				
31	Блокировка мяча (ознакомление). Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирование по разделу спортивные игры		
32	Подачи нижняя и верхняя прямые. Игра «Ловкая подача»	1				
	3 четверть	20				
	Лыжная подготовка	12				

33	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий лыжным спортом на трудовую деятельность человека.	1				
34	Одновременный бесшажный ход. Игра «Попади в круг»	1				
35	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1		Передвижение на лыжах 1,5 км (д), 2 км (м)		
36	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный ход.	1				
37	Поворот махом на месте.	1				
38	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1				
39	Спуск с горы.	1				
40	Обучение правильному падению при спуске с горы. Игра «Кто дальше»	1				
41	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1				
42	Передвижение на лыжах до 2км (д), 3км (м). Игра «Переставь флажок»	1				
43	Игра «Пятнашки». Тестирование по разделу лыжная подготовка.	1		Тестирование по лыжной подготовке		
44	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.)	1				
	Легкая атлетика	4				
45	Инструктаж по ТБ. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1				
46	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1				

47	Толкание набивного мяча весом 2-3кг со скачка в сектор. Игра «Попади в окошко».	1				
48	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Игра «Сигнал»	1				
	Игры					
	Волейбол	4				
49	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил. Учебная игра.	1				
50	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Эстафета волейболистов.	1				
51	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Блокирование мяча. Учебная игра.	1				
52	Верхняя прямая подача.. Учебная игра.	1				
	4 четверть	16				
	Гимнастика/акробатика.	3				
53	Инструктаж по ТБ. Все виды перестроений. Игра «Прислушайся к сигналу» Повороты. Ходьба в различном темпе, направлениях.	1				
54	Лазанье по гимнастической стенке, переходы с одного пролета на другой. Прыжок в высоту любым способом.	1				
55	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Тестирование по разделу гимнастика.	1		Тестирование по гимнастике		
	Игры.	7				
	Баскетбол	3				
56	Общие правила игры.	1				

	Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.					
57	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Мяч капитану». Учебная игра.	1				
58	Броски мяча по корзине с разных позиций и расстояния. Выполнение штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
	Волейбол.	4				
59	Общие правила игры. Наказания при нарушении правил игры. Передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений.	1				
60	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1				
61	Верхняя прямая подача в прыжке Учебная игра.	1				
62	Прыжок вверх с места и с шага, прыжок у сетки. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика	6				
63	Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе (8-12мин.)	1				
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1		Прыжок в длину		
65	Бег на 100м с различного старта. Бег на 60м.	1		Бег 60 м		
66	Тестирование по разделу л/а Кроссовый бег 500-1000м по пересеченной местности	1		Тестирование по л/а		
67	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридоре 10м.	1		Метание малого мяча		
68	Эстафетный бег (4*100)	1				

	Итого:	68	55	12		

Учебно-тематический план для 9 класса

Тема	Кол-во часов	Формы контроля
Гимнастика	11	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Легкая атлетика	19	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Подвижные игры	18	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Лыжная подготовка	20	Текущий, контрольные упражнения, тестовые задания
Итого	68	

Четверть	Гимнастика (акробатика)	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	5	7	4	-	16
2	3	6	7	-	16
3	-	-	-	20	20
4	3	6	7	-	16
					68

Календарно – тематическое планирование для 9 класса по физической культуре

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов	16	16	20	16
Контрольные уроки	4	1	2	5

№	Название темы	Всего часов	В том числе на:		Дата по плану	Дата по факту
			уроки	контроль		
	1 четверть	16				

	Легкая атлетика	7				
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1				
2	Бег на скорость 100м. и 60 м	1		Бег 60 м		
3	Эстафетный бег с этапами до 100м.	1				
4	Медленный бег до 10-12мин	1				
5	Бег на средние дистанции (800м)	1		1 км – мальчики, 800 м - девочки		
6	Метание малого утяжеленного мяча, гранаты(150г) на дальность в коридоре 10м.	1		Метание мяча		
7	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка в длину.	1		Прыжок в длину		
	Гимнастика/акробатика	3				
8	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал	1				
9	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.	1				
10	Фигурная маршировка. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.	1				
	Игры					
	Волейбол	4				
11	Влияние занятий волейболом на организм человека. Правила игры. Прием двумя руками мяча снизу у сетки. Учебная игра	1				
12	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в	1				

	движении. Учебная игра					
13	Верхняя прямая подача. Игра «Точно в круг». Учебная игра.	1				
14	Блокирование мяча. Учебная игра.	1				
	Гимнастика, акробатика	2				
15	Кувырок вперед из положения сидя на пятках (м). Для девочек- из положения «мост» поворот вправо- влево в упор на колено.	1				
16	Лазание по канату на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату.	1				
	II четверть	16				
	Гимнастика/акробатика	3				
17	Инструктаж по ТБ. Вис на время с различным положением ног.	1				
18	Прыжок через «козла».	1				
19	Прыжок через «коня». Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на 2-3 рейку от пола (м).	1				
	Легкая атлетика.	6				
20	Инструктаж по ТБ. Проведение легкоатлетической разминки перед соревнованиями. Игра «Запрещенное движение»	1				
21	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Для сильных юношей - способ «перекидной», разными способами. Совершенствование всех фаз прыжка в высоту	1				
22	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Игра «Сумей догнать»	1				
23	Метание мяча в вертикальную цель.	1				

	Игра «Точно в ориентир»					
24	Метание утяжеленного мяча.	1				
25	Толкание мяча 3 кг-м, 2 кг- д. на результат со скачка. Игра «Дотянись»	1				
	Игры.	7				
	Баскетбол.	5				
26	Понятие о тактике игры. Учебная игра.	1				
27	Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	1				
28	Ловля и передача мяча двумя руками и одной при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	1				
29	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Очков набрал больше всех». Учебная игра.	1				
30	Броски мяча в корзину с различных положений. Тестирование по разделу спортивные игры	1		Тестирован ие по разделу спортивные игры		
	Волейбол.	2				
31	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Игра «Сигнал» Учебная игра.	1				
	3 четверть	20				
	Лыжная подготовка.	20				
33	Виды лыжного спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1				
34	Из истории лыжного спорта.	1				
35	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1				
36	Попеременный двухшажный ход.	1				

37	Одновременный бесшажный ход.	1				
38	Попеременный одношажный ход.	1				
39	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на месте махом назад кнаружи.	1				
40	Спуск в средней стойке.	1				
41	Спуск в высокой стойке.	1				
42	Подъем разными способами.	1				
43	Ходьба и преодоление бугров и впадин (по пересеченной местности).	1				
44	Эстафета с преодолением препятствий.	1				
45	Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне.	1				
46	Эстафета со спуском по склону.	1				
47	Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок.	1				
48	Прохождение на скорость отрезка до 1,5км	1				
49	Прохождение дистанции 3-4км по среднепересеченной местности.	1				
50	Прохождение дистанции 2км на время.	1		Прохождение на лыжах 2 км на время		
51	Тестирование по разделу лыжная подготовка	1		Тестирование по лыжной подготовке		
52	Передвижение по лыжне (свободный ход)-5км.	1				
	4 четверть	16				
	Гимнастика/акробатика.	3				
53	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Сочетание ходьбы и бега в шеренгах и колонне, изменение	1				

	скорости передвижения.					
54	Стойка на голове с опорой на руки (м). Из положения «мост» поворот в упор на правое, левое колено (д)- сильные в упор присев.	1				
55	Повторение ранее изученных висов на канате, перекладине, гимнастической стенке. Тестирование по разделу гимнастика	1		Тестирование по гимнастике		
	Игры.	7				
	Баскетбол.	3				
56	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
57	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Игра «Кто быстрее». Учебная игра.	1				
58	Броски мяча в корзину из различных положений. Игра «Самый точный». Учебная игра.	1				
	Волейбол.	4				
59	Общие правила игры в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении. Учебная игра.	1				
60	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1				
61	Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	1				
62	Виды подач. Учебная игра.	1				
	Легкая атлетика.	6				
63	Инструктаж по ТБ. Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4 км. Фиксированная ходьба.	1				

64	Кроссовый бег	1		1 км – мальчики, 800 м - девочки		
65	Бег на скорость 60м. Игра «Лучший бегун». Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		Бег 60 м		
66	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», фазы прыжка.	1		Прыжок в длину		
67	Тестирование по разделу л/а	1		Тестирование по л/а		
68	Метание малого мяча на дальность в коридоре 10м (стоя, с разбега, в цель). Игра «Точно в ориентир»	1				
	Итого:	68	56	12		

Перечень учебно-методического обеспечения

Программа В.М.Мозгового под редакцией В.В.Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5 – 9 кл.: В 2 сб. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001

«Физическая культура»: учеб, для учащихся 5 – 7 кл. общеобразоват. учреждений/ (М. Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. 3-е изд.,испр. – М.:Просвещение, 2007.

«Физическая культура»: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. Общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Лях. – 2-е изд. – М : Просвещение, 2006.

Дополнительная литература: «Организация учебного процесса образовательной области «Физическая культура» (образовательные компоненты: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности)»; Учебно –методическое пособие для учителя. Допущено департаментом образования Пермской области. – Пермь: Пермское книжное издательство, 2005.

-