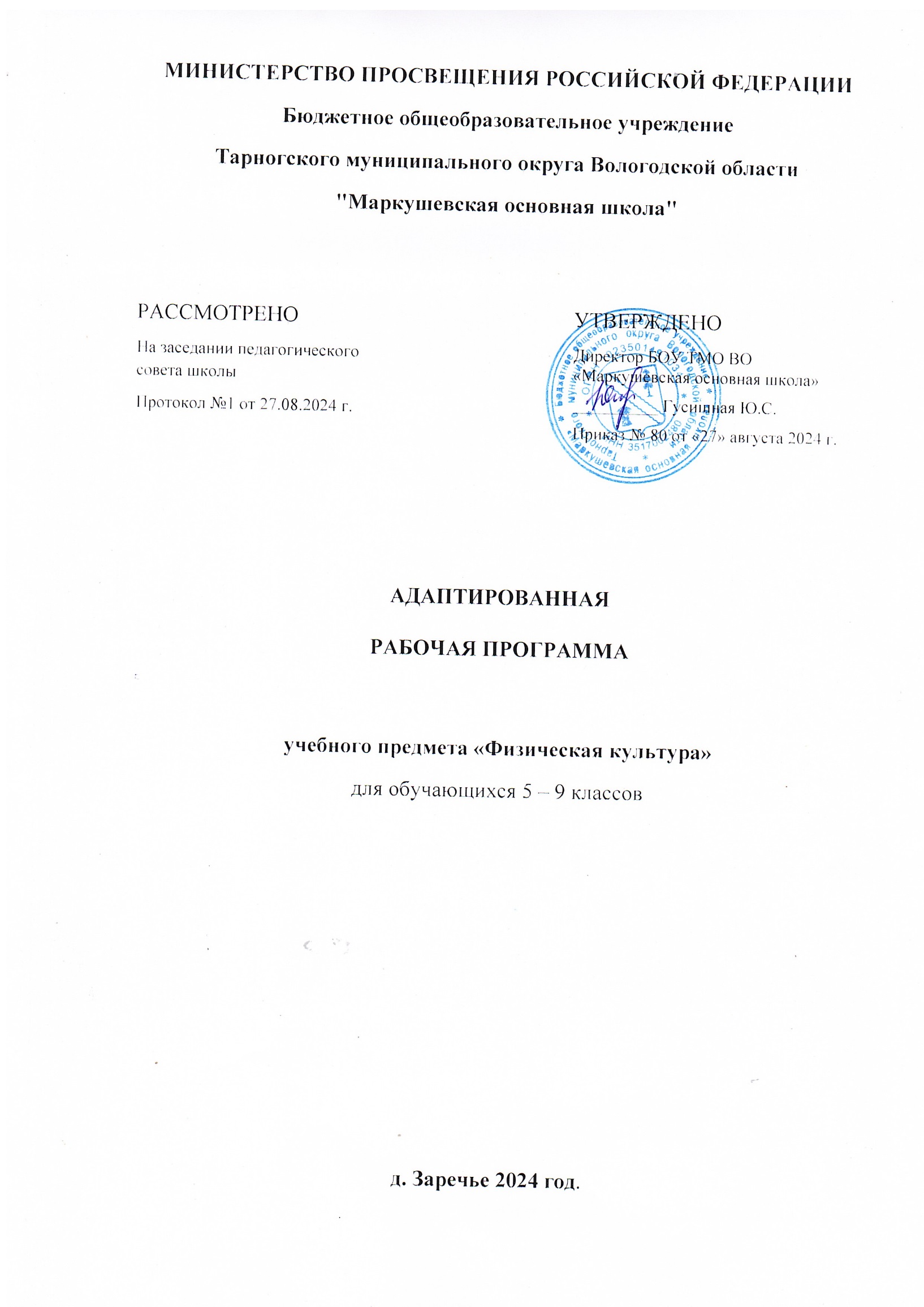
****

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тарногского муниципального округа Вологодской области "Маркушевская основная школа"‌‌**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании педагогического совета школы  Протокол №1 от 27.08.2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор БОУ ТМО ВО «Маркушевская основная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусишная Ю.С.  Приказ № 80 от «27» августа 2024 г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**д. Заречье‌ 2024 год‌**​.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом **нормативных документов**, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

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

Допущено Министерством образования и науки  Российской Федерации

• **СаНпиН 2.4.2.3286-15;**

**2.Цель:**укрепление здоровья учащихся, подготовка к производительной деятельности.

**Задачи**преподавания предмета состоят в том, чтобы**:**

* укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся; - развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
* способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развивать чувства темпа и ритма, координацию движений;
* формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении; - способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках по физической культуре.

**3.Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно- воспитательной работы в БОУ «Маркушевской общеобразовательной школе». Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

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

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

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

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

Следует отметить, что среди учащихся с нарушением интеллекта имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

         В процессе овладения физической деятельностью  у  школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

          В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые  игры  и игровые ситуации,  которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Основные направления **коррекционной работы**:

* выработка правильной осанки;
* точность движений в пространстве;
* точность движений во времени;
* развитие ритма движений;
* дифференцировка мышечных усилий;
* развитие координации движений;
* развитие скоростно-силовых качеств;
* развитие гибкости и подвижности суставов;
* развитие прыгучести;
* развитие глазомера;
* развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
* развитие морально-волевых качеств;
* коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Основные **технологии:** • игровые;

* здоровьесберегающие;
* развивающее обучение;
* дифференцированное обучение;
* информационно-коммуникативные технологии.

Основные **формы:**

* урок;
* факультативные занятия; • внеклассная работа.

Основные **методы организации учебного процесса** (по источнику знаний):

* словесные – объяснение; • наглядные – показ, наблюдение; • практические – упражнения.

Основными **видами деятельности** учащихся по предмету являются: • практические упражнения; При изучении тем курса используются:

* наглядные пособия (опорные схемы) • коррекционные задания и упражнения;
* игры (подвижные, спортивные).

**4.Описание места учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура реализуется в урочной деятельности, является входящей в общеобразовательную область искусство. Большая часть учебной нагрузки приходится на федеральный компонент, меньшая на школьный компонент.

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

в 5А классе на 102 часов в год, 3 часа   в неделю,

в 6А  классе  на 68 часов в год, 2 часа   в неделю,

в 7А  классе  на 68 часов в год, 2 часа   в неделю,

в 8А  классе  на 68 часов в год, 2 часа   в неделю,

в 9А  классе  на 66 часов в  год, 2 часа   в неделю.

**5.Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.***Теоретические сведения.**Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

**Гимнастика**

Знать:правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу

. **Достаточный уровень:**

Уметь:выполнять команды «Направо!», «Налево!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать:фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь:выполнять разновидности ходьбы и бега.

**Достаточный уровень:**

Уметь:пробегать, в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать:как бежать по прямой и по повороту.

**Достаточный уровень:**

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м.

**Подвижные игры**

**Пионербол**

**Минимальный уровень:**

Знать:расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих по зрительному ориентиру и  слуховому сигналу.

**Достаточный уровень:**

Уметь**:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:некоторые правила игры.

Уметь:вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

**Достаточный уровень:**

Знать:правила игры в баскетбол.

Уметь:вести мяч с различными заданиями.

**6 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.*

**Гимнастика**

Знать:как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; простейшим способом, как избежать травм при выполнении физических упражнений.   Уметь: соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания;

**Достаточный уровень:**

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Уметь:ходить спортивной ходьбой; бегать в медленном темпе 2-3 мин; метать малый мяч в цель, даль свободным способом.

**Достаточный уровень:**

Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь:ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: передвигаться на лыжах свободным ходом.

**Достаточный уровень:**

Уметь: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\* и длиной 50-60 м в низкой стойке; тормозить «плугом», преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).

**Подвижные игры**

**Пионербол**

**Минимальный уровень:**

Знать: правила перехода

Уметь: ловить и передавать мяч.

**Достаточный уровень:**

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:правила поведения игроков во время игры.

Уметь: Бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места.

**Достаточный уровень:**

Уметь:выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**7 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.*

**Гимнастика**

как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по

одному в колонну по два, по три; простейшим способом, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Достаточный уровень:**

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; переносить ученика втроем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать:значение ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: выполнять толкание набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность

**Достаточный уровень:**

Уметь:пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать:как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Уметь:тормозить лыжами и палками одновременно

**Достаточный уровень:**

Знать: правила соревнований.

Уметь: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).

**Подвижные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Зн ать: как предупредить травмы.

**Достаточный уровень:**

Знать:права и обязанности игроков

Уметь:выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:  как избежать травматизма.

Уметь: бросок по корзине двумя руками от груди с места.

**Достаточный уровень:**

Знать:когда выполняются штрафные броски, сколько раз**;**права и обязанности игроков.Уметь:выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом.

**8 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке*.

**Гимнастика**

что такое строй; требования к строевому шагу; как выполнять перестроения,

простейшим способом.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

**Достаточный уровень:**

Знать:как перенести одного ученика двумя различными способами.

Уметь: выполнять упражнения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения учащимся на уроке.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать:несколько общеразвивающих упражнений  для рук, ног, туловища.. Уметь: выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч произвольным способом.

**Достаточный уровень:**

Знать:как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать:как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

**Подвижные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.

Уметь:принимать и передавать мяч в парах.

**Достаточный уровень:**

Знать: правила игры в волейбол.

Уметь:принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах, ведение мяча шагом.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге.

Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния..

**9 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

*Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.*

**Гимнастика**

Знать:что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу.

Уметь:соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их самостоятельно, по показу.

**Достаточный уровень:**

 как перенести одного ученика двумя различными способами;

Уметь:выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; давать анализ движения учащимся; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать:правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Уметь: пройти 2-3 км без учета времени в среднем темпе.

**Достаточный уровень:**

Знать:как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям. 

Уметь: 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 с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать:виды лыжного спорта;как  правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять повороты, передвигаться на лыжах до 1-2 км.

**Достаточный уровень:**

Знать:технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

**Спортивные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил игры.

Уметь: принимать и отбивать мяч.

**Достаточный уровень:**

Уметь:  выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать:наказания при нарушениях правил.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди.

**Достаточный уровень:**

Знать:что значит «тактика игры», роль судьи.Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой. Бросок по корзине от груди в движении.

**6.Содержание учебного предмета**

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

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

**5 класс**

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

**Гимнастика и акробатика**

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на  гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические          упражнения (элементы, связки, выполняются  только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и  упоры;
* переноска груза  и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание; - равновесие;
* развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лѐгкая атлетика**

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

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

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

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

**Подвижные  и спортивные игры**

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с   элементами общеразвивающих   упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с   элементами    пионербола, баскетбола;

**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.

**Контрольно-измерительные материалы.**

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

**6  класс**

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

История Олимпийских игр.

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в  две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

с гимнастическими палками;

* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на  гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

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

* простые и смешанные висы и  упоры;
* переноска груза  и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лѐгкая атлетика**

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

Бег. Медленный бег с равномерной  скоростью до 5 мин. Бег на 60  м с низкого старта. Эстафетный  бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей  эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).  Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

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

**Подвижные  и спортивные игры**

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

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

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

**Лыжная  подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы.**

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

**7  класс**

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

История Олимпийских игр.

**Гимнастика и акробатика**

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами; - с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

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

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

* простые и смешанные висы и  упоры;
* переноска груза  и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;

развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве,

быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лѐгкая атлетика**

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

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м  — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком  левой, толчком правой, толчком   обеих   ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом  "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в  полете.

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

**Подвижные  и спортивные игры**

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300— 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»

**Контрольно-измерительные материалы**

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

**8  класс**

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

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.  Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание  в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в  четыре шеренги. Ходьба в  различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на  гимнастической стенке:  Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

* простые и смешанные висы и  упоры;
* переноска груза  и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лѐгкая атлетика**

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

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

Прыжки. Выпрыгивания    и  спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания  вверх  из  низкого приседа с  набивным   мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия     (набивной  мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом   "согнув  ноги"; подбор индивидуального разбега.  Тройной прыжок с  места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега  способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

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

**Подвижные  и спортивные игры**

Волейбол .Техника приема и  передачи мяча и подачи. Наказания при  нарушениях  правил  игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после  перемещений. Верхняя прямая передача в  прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой  нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).       Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными  мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через  сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после  приема мяча с подачи. Подачи  нижняя  и  верхняя прямые.

Баскетбол Правильное ведение  мяча  с  передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением   и   остановкой.    Передача мяча двумя руками   от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой   препятствий. Броски мяча  по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего   мяча   от  щита. Учебная игра  по упрощенным правилам.   Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными    мячами  (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием    предмета.  Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок  мяча одной рукой с  близкого расстояния  после ловли мяча в  движении. Броски в  корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—

200 м (1—2 —девочки, 2—3 —мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до

2-3 км.         

**Контрольно-измерительные материалы.**

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

**9  класс**

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

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.  Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение  скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные  упражнения;

— упражнения в  расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на  гимнастической стенке: Пружинистые  приседания в положении выпада  вперед, опираясь ногой о рейку на уровне   колена. Сгибание и разгибание рук в положении  лежа  на  полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

* простые и смешанные висы и  упоры;
* переноска груза  и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лѐгкая атлетика**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом  в бег и обратно. Прохождение отрезков от

100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

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

Прыжки.  Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом     "согнув  ноги"; совершенствование   всех  фаз прыжка.

Метание.  Метание различных   предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с  различных исходных  положений  (стоя, с разбега) в  цель и на дальность. Толкание  набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные  и спортивные игры**

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад 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.

7. **Контрольно-измерительные материалы.**

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

**Календарно-тематическое планирование уроков физкультуры  5  класс**

1. **(1 четверть) (3 часа в неделю, 102 часа в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 1 (без предметов) | «Запрещенное движение». | Инструктаж, свисток, секундомер. |
| 2 | Упражнения на развитие скорости бега. | 2-3 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 40 м. | 4 |  | Комплекс № 1 | «Самый быстрый». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Бег  с  преодолением малых препятствий. | 5-6 |  | Комплекс № 1 | Преодолей препятствие». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Бег по пересеченной местности. | 7-8 |  | Комплекс № 1 | «Догонялки». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 9 |  | Комплекс № 1 | «Установи рекорд». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 10-11 |  | Комплекс № 1 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 12 |  | Комплекс № 1 | «Третий лишний». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| **Пионербол (12 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение  ТБ при подвижных играх.  Пионербол. | 1 |  | Комплекс  № 8 (с большим мячом) | «Удочка». | Инструктаж, сетка, мячи, свисток, скакалка. |
| 10 | Расстановка игроков на площадке, | 2 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить». | Сетка, мячи, свисток. |
|  | правила перехода. |  |  |  |  |  |
| 11 | Ловля  и передача мяча. | 3-4 |  | Комплекс № 8 | «Поймай мяч». | Сетка, мячи, свисток. |
| 12 | Розыгрыш мяча в три паса. | 5-6 |  | Комплекс № 8 | «Мяч соседу». | Сетка, мячи, свисток. |
| 13 | Подача мяча через сетку. | 7-8 |  | Комплекс № 8 | «Мяч через сетку». | Сетка, мячи, свисток. |
| 14 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 9 |  | Комплекс № 8 | «Атакующий удар». | Сетка, мячи, свисток. |
| 15 | Нападающий  удар, защита у сетки. | 10 |  | Комплекс № 8 | «Сумей защитить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 16 | Пионербол.  Учебная игра. | 11-12 |  | Комплекс № 8 | Пионербол. | Сетка, мячи, свисток. |
| **Всего:** | | **24 часа** |  | |  |  |

**5  класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  | Комплекс № 2 (с хлопками). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 2-3 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер. |
| 3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два | 4 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 5-6 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх,  вниз с изменением способа лазанья. | 7-8 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке. | 9 |  | Комплекс № 4 (со скакалкой) | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 7 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 10-11 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, канат. |
| 8 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 12-13 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер. |
| 9 | Подтягивание в висе на перекладине | 14-15 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Свисток, секундомер. |
| 10 | Стойка на лопатках. Стойка мост из | 16 |  | Комплекс № 4 | «Удочка» | Свисток, секундомер, маты. |
|  | положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 11 | Стойка  «ласточка».  Кувырок вперед. | 17-18 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, маты. |
| 12 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1 | 19-20 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, колел, маты, мост. |
| 13 | Прыжок через  козла, соскок с мягким приземлением. | 21-22 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, козел, маты, мост. |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа . | 23 |  | Комплекс № 4 | «Силачи». | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 15 | Наклон вперед из положения сед на полу. | 24 |  | Комплекс № 4 | «Дотянись!». | Свисток, секундомер, рулетка. |
| **Всего** | | **24 часа** |  | |  |  |

**5  класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | №  урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (6 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б.  на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте. | 1 |  | Комплекс № 5  (с  гимнастической палкой). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 2 |  | Комплекс № 5 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 3 | Силовые упражнения в парах. | 3 |  | Комплекс № 5 | «Перетяни на свою сторону!». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 4 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. | 4 |  | Комплекс № 6 (с обручем) | «Вытолкни из круга». | Свисток, секундомер, обручи. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 5-6 |  | Комплекс № 6 | Эстафета с обручами. | Свисток, секундомер, обручи. |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | | | |
| 6 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 7 |  | Комплекс № 10 |  | Инструктаж, лыжи. |
| 7 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 8-9 |  | Комплекс № 10 | «Сумей выполнить». | Лыжи. |
| 8 | Одновременный бесшажный ход. | 10 |  | Комплекс № 11 (с лыжными палками). | «Сделай лучше». | Лыжи с палками. |
| 9 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 11-12 |  | Комплекс № 11 | «Лыжные гонки». | Лыжи с палками. |
| 10 | Спуск со склона в средней стойке. | 13 |  | Комплекс № 11 | «Сохрани равновесие». | Лыжи с палками. |
| 11 | Спуск со склона в | 14 |  | Комплекс № 11 | «Не упади!». | Лыжи с |
|  | низкой стойке. |  |  |  |  | палками. |
| 12 | Подъем  «лесенкой». | 15-16 |  | Комплекс № 11 | «Лесенка». | Лыжи с палками. |
| 13 | Торможение «плугом» на равнине. | 17-18 |  | Комплекс № 11 | «Горка». | Лыжи с палками. |
| 14 | Торможение «плугом» с пологого склона. | 19-20 |  | Комплекс № 11 | «Успей затормозить». | Лыжи с палками. |
| 15 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. | 21-22 |  | Комплекс № 11 | «Быстрый лыжник». | Лыжи с палками. |
| 16 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 23-24 |  | Комплекс № 11 | Будь здоров!» | Лыжи с палками. |
| 17 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. | 25-26 |  | Комплекс № 11 | «Лыжный поезд». | Лыжи с палками. |
| **Баскетбол (4 часа)** | |  |  | | |  |
| 18 | Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол.  Правила игры. | 1 |  | Комплекс № 8 (с большими мячами). | «Повтори!». | Инструктаж, свисток, мячи. |
| 19 | Основная стойка, повороты на месте. | 1 |  | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, мячи. |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Удержи мяч». | Свисток, мячи. |
| **Всего:** | | **30 часов.** |  | | |  |

**5  класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Высокий старт. | 1 |  | Комплекс № 1 (без предметов). | «Третий лишний». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Эстафетный бег 4x 60м | 2-3 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!» | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 400 м | 4-5 |  | Комплекс № 1 | Пионербол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Метание мяча на дальность с разбега | 6-7 |  | Комплекс № 1 | Футбол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Метание мяча в цель. | 8-9 |  | Комплекс № 1 | «Дальше всех». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 10-11 |  | Комплекс № 1 | «Заячий прыжок». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 12-13 |  | Комплекс № 1 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка, грабли. |
| 8 | Прыжки со скакалкой. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Веселая скакалка». | Свисток, секундомер, флажок, скакалки. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 15-16 |  | Комплекс  № 8 (с большими мячами) | «У ребят порядок строгий». | Инструктаж, свисток, секундомер, мячи. |
| 10 | Передача мяча | 17-18 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, |
|  | одной рукой на месте. |  |  |  |  | мячи. |
| 11 | Передача мяча в движении. | 19-20 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи |
| 12 | Развивающие упражнения с мячом. | 21-23 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 13 | Подведение итогов | 24 | . | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, мячи |
| **Всего:** | | **24 часа.** |  |  |  |  |
| **Итого за год** | | **102** |  |  |  |  |

**6  класс (1 четверть) (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 1 (без предметов) | «Запрещенное движение». | Инструктаж, свисток, секундомер. |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. | 2 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 60 м. | 3 |  | Комплекс № 1 | «Самый быстрый». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Бег  с  преодолением малых препятствий. | 4 |  | Комплекс № 1 | Преодолей препятствие». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Бег по пересеченной местности. | 5 |  | Комплекс № 1 | «Догонялки». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 6 |  | Комплекс № 1 | «Установи рекорд». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 7 |  | Комплекс № 1 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 8 |  | Комплекс № 1 | «Третий лишний». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| **Пионербол (8 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение  ТБ при подвижных играх.  Пионербол. | 1 |  | Комплекс  № 8 (с большим мячом) | «Удочка». | Инструктаж, сетка, мячи, свисток, скакалка. |
| 10 | Расстановка игроков на площадке, правила | 2 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить». | Сетка, мячи, свисток. |
|  | перехода. |  |  |  |  |  |
| 11 | Ловля  и передача мяча. | 3 |  | Комплекс № 8 | «Поймай мяч». | Сетка, мячи, свисток. |
| 12 | Розыгрыш мяча в три паса. | 4 |  | Комплекс № 8 | «Мяч соседу». | Сетка, мячи, свисток. |
| 13 | Подача мяча через сетку. | 5 |  | Комплекс № 8 | «Мяч через сетку». | Сетка, мячи, свисток. |
| 14 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке | 6 |  | Комплекс № 8 | «Атакующий удар». | Сетка, мячи, свисток. |
| 15 | Нападающий  удар, защита у сетки. | 7 |  | Комплекс № 8 | «Сумей защитить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 16 | Пионербол.  Учебная игра. | 8 |  | Комплекс № 8 | Пионербол. | Сетка, мячи, свисток. |
| **Всего: 16 часов** | |  |  | |  |  |

**6  класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  | Комплекс № 2 (с хлопками). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 2 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер. |
| 3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). | 3 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 4 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх,  вниз с изменением способа лазанья. | 5 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке. | 6 |  | Комплекс № 4 (со скакалкой) | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 7 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 7 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, канат. |
| 8 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 8 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер. |
| 9 | Подтягивание в висе на перекладине | 9 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Свисток, секундомер. |
| 10 | Стойка на | 10 |  | Комплекс | «Удочка» | Свисток, |
|  | лопатках. Стойка мост из положения лежа. |  |  | № 4 |  | секундомер, маты. |
| 11 | Стойка  «ласточка».  Кувырок вперед. | 11 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, маты. |
| 12 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1 | 12 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, колел, маты, мост. |
| 13 | Прыжок через  козла, соскок с мягким приземлением. | 13 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, козел, маты, мост. |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа . | 14 |  | Комплекс № 4 | «Силачи». | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 15 | Наклон вперед из положения сед на полу. | 15 |  | Комплекс № 4 | «Дотянись!». | Свисток, секундомер, рулетка. |
| **Всего: 15 часов** | |  |  | |  |  |

**6  класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | №  урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б.  на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте. | 16 |  | Комплекс № 5  (с  гимнастической палкой). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 17 |  | Комплекс № 5 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 3 | Силовые упражнения в парах. | 18 |  | Комплекс № 5 | «Перетяни на свою сторону!». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 4 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. | 19 |  | Комплекс № 6 (с обручем) | «Вытолкни из круга». | Свисток, секундомер, обручи. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 20 |  | Комплекс № 6 | Эстафета с обручами. | Свисток, секундомер, обручи. |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 6 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  | Комплекс № 10 |  | Инструктаж, лыжи. |
| 7 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 2 |  | Комплекс № 10 | «Сумей выполнить». | Лыжи. |
| 8 | Одновременный бесшажный ход. | 3 |  | Комплекс № 11 (с лыжными палками). | «Сделай лучше». | Лыжи с палками. |
| 9 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 4 |  | Комплекс № 11 | «Лыжные гонки». | Лыжи с палками. |
| 10 | Спуск со склона в средней стойке. | 5 |  | Комплекс № 11 | «Сохрани равновесие». | Лыжи с палками. |
| 11 | Спуск со склона в низкой стойке. | 6 |  | Комплекс № 11 | «Не упади!». | Лыжи с палками. |
| 12 | Подъем  «лесенкой». | 7 |  | Комплекс № 11 | «Лесенка». | Лыжи с палками. |
| 13 | Торможение «плугом» на равнине. | 8 |  | Комплекс № 11 | «Горка». | Лыжи с палками. |
| 14 | Торможение «плугом» с пологого склона. | 9 |  | Комплекс № 11 | «Успей затормозить». | Лыжи с палками. |
| 15 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. | 10 |  | Комплекс № 11 | «Быстрый лыжник». | Лыжи с палками. |
| 16 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 11 |  | Комплекс № 11 | Будь здоров!» | Лыжи с палками. |
| 17 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. | 12 |  | Комплекс № 11 | «Лыжный поезд». | Лыжи с палками. |
| **Баскетбол (3 часа)** | |  |  | | |  |
| 18 | Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол.  Правила игры. | 1 |  | Комплекс № 8 (с большими мячами). | «Повтори!». | Инструктаж, свисток, мячи. |
| 19 | Основная стойка, повороты на месте. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, мячи. |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди. | 3 |  | Комплекс № 8 | «Удержи мяч». | Свисток, мячи. |
| **Всего: 20 часов.** | |  |  | | |  |

6  класс (4 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Высокий старт. | 9 |  | Комплекс № 1 (без предметов). | «Третий лишний». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Эстафетный бег 4x 60м | 10 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!» | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 400 м | 11 |  | Комплекс № 1 | Пионербол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Метание мяча на дальность с разбега | 12 |  | Комплекс № 1 | Футбол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Метание мяча в цель. | 13 |  | Комплекс № 1 | «Дальше всех». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Заячий прыжок». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 15 |  | Комплекс № 1 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка, грабли. |
| 8 | Прыжки со скакалкой. | 16 |  | Комплекс № 1 | «Веселая скакалка». | Свисток, секундомер, флажок, скакалки. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 4 |  | Комплекс  № 8 (с большими мячами) | «У ребят порядок строгий». | Инструктаж, свисток, секундомер, мячи. |
| 10 | Передача мяча | 5 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, |
|  | одной рукой на месте. |  |  |  |  | мячи. |
| 11 | Передача мяча в движении. | 6 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи |
| 12 | Ведение мяча на месте одной рукой. | 7 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 13 | Ведение мяча остановка по сигналу | 8 | . | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, мячи |
| 14 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. | 9 |  | Комплекс № 8 | «Мяч в кольцо». | Свисток, секундомер, мячи |
| 15 | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 10 |  | Комплекс № 8 | «Самый меткий». | Свисток, секундомер, мячи |
| 16 | Учебная игра | 11 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, секундомер, мячи |
| 17 | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. | 12 |  | Комплекс № 8 | Назови летние виды спорта. | Свисток, секундомер, мячи |
| **Всего: 17 часов.** | |  |  |  |  |  |

**7 класс  (1 четверть) (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 | |  | Комплекс № 1 (без предметов) | «Запрещенное движение». | Инструктаж, свисток, секундомер. |
| 2 | Высокий старт. Бег 40 м. | 2 | |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 60 м. | 3 | |  | Комплекс № 1 | «Самый быстрый». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Бег  с  преодолением малых препятствий. | 4 | |  | Комплекс № 1 | Преодолей препятствие». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Бег по пересеченной местности. | 5 | |  | Комплекс № 1 | «Догонялки». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 6 | |  | Комплекс № 1 | «Установи рекорд». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 7 | |  | Комплекс № 1 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 8 | |  | Комплекс № 1 | «Третий лишний». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| **Волейбол (4 часа)** | | | | | | | |
| 9 | Соблюдение  ТБ при подвижных играх.  Волейбол. | 1 | |  | Комплекс  № 8 (с большим мячом) | «Мяч в воздухе». | Инструктаж, сетка, мячи, свисток, скакалка. |
| 10 | Верхняя передача мяча двумя руками. | 2 | |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 11 | Прием  и передача мяча, | 3 | |  | Комплекс № 8 | «Поймай мяч». | Сетка, мячи, свисток. |
|  | наброшенного партнером. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Розыгрыш мяча в три паса. |  | 4 |  | Комплекс № 8 | «Мяч соседу». | Сетка, мячи, свисток. |
| **Баскетбол (4 часа)** | | |  |  | |  |  |
| 13 | Передача мяча в парах и тройках. |  | 1 |  | Комплекс № 8 | «Мяч в  корзину». | Сетка, мячи, свисток. |
| 14 | Ведение, ловля мяча в движении. |  | 2 |  | Комплекс № 8 | «Сумей-ка». | Сетка, мячи, свисток. |
| 15 | Ведение мяча с остановкой в два шага. |  | 3 |  | Комплекс № 8 | «Сумей защитить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 16 | Баскетбол.  Учебная игра. |  | 4 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Сетка, мячи, свисток. |
| **Всего: 16 часов** | | |  |  | |  |  |

7  класс (2 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  | Комплекс № 2 (с хлопками). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 2 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер. |
| 3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). | 3 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 4 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх,  вниз с изменением способа лазанья. | 5 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке. | 6 |  | Комплекс № 4 (со скакалкой) | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 7 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 7 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, канат. |
| 8 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 8 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер. |
| 9 | Подтягивание в висе на перекладине | 9 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Свисток, секундомер. |
| 10 | Стойка на лопатках. Стойка | 10 |  | Комплекс № 4 | «Удочка» | Свисток, секундомер, |
|  | мост из положения лежа. |  |  |  |  | маты. |
| 11 | Стойка  «ласточка».  Кувырок вперед. | 11 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, маты. |
| 12 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1 | 12 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, колел, маты, мост. |
| 13 | Прыжок через  козла, соскок с мягким приземлением. | 13 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, козел, маты, мост. |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа . | 14 |  | Комплекс № 4 | «Силачи». | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 15 | Наклон вперед из положения сед на полу. | 15 |  | Комплекс № 4 | «Дотянись!». | Свисток, секундомер, рулетка. |
| **Всего: 15 часов** | |  |  | |  |  |

**7  класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | №  урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б.  на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте. | 16 |  | Комплекс № 5  (с  гимнастической палкой). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 17 |  | Комплекс № 5 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 3 | Силовые упражнения в парах. | 18 |  | Комплекс № 5 | «Перетяни на свою сторону!». | Свисток, секундомер, гимнастические палки. |
| 4 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. | 19 |  | Комплекс № 6 (с обручем) | «Вытолкни из круга». | Свисток, секундомер, обручи. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 20 |  | Комплекс № 6 | Эстафета с обручами. | Свисток, секундомер, обручи. |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 6 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  | Комплекс № 10 |  | Инструктаж, лыжи. |
| 7 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 2 |  | Комплекс № 10 | «Сумей выполнить». | Лыжи. |
| 8 | Одновременный бесшажный ход. | 3 |  | Комплекс № 11 (с лыжными палками). | «Сделай лучше». | Лыжи с палками. |
| 9 | Одновременный одношажный ход | 4 |  | Комплекс № 11 | «Лыжные гонки». | Лыжи с палками. |
| 10 | Спуск со склона в средней, низкой стойке. | 5 |  | Комплекс № 11 | «Сохрани равновесие». | Лыжи с палками. |
| 11 | Подъем  «полулесенкой», «полуелочкой». | 6 |  | Комплекс № 11 | «Не упади!». | Лыжи с палками. |
| 12 | Торможение | 7 |  | Комплекс № 11 | «Подбери | Лыжи с |
|  | «плугом» с пологого склона. |  |  |  | флажок». | палками. |
| 13 | Повторное передвижение в быстром темпе 40 60 м | 8 |  | Комплекс № 11 | «Быстрый лыжник». | Лыжи с палками. |
| 14 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 9 |  | Комплекс № 11 | «Успей затормозить». | Лыжи с палками. |
| 15 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. | 10 |  | Комплекс № 11 | «Горка». | Лыжи с палками. |
| 16 | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3  км мальчики.. | 11 |  | Комплекс № 11 | «Слалом»» | Лыжи с палками. |
| 17 | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 12 |  | Комплекс № 11 | «Пустое место». | Лыжи с палками. |
| **Баскетбол (3 часа)** | |  |  | | |  |
| 18 | Соблюдение ТБ во время игры в Баскетбол.  Правила игры. | 5 |  | Комплекс № 8 (с большими мячами). | «Повтори!». | Инструктаж, свисток, мячи. |
| 19 | Основная стойка, повороты на месте. | 6 |  | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, мячи. |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди. | 7 |  | Комплекс № 8 | «Удержи мяч». | Свисток, мячи. |
| **Всего: 20 часов.** | |  |  | | |  |

**7  класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | |  |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Высокий старт. | 9 |  | Комплекс № 1 (без предметов). | «Третий лишний». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Встречная эстафета. | 10 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!» | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег на 80 м с преодолением препятствий. | 11 |  | Комплекс № 1 | Пионербол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Метание мяча на дальность с разбега | 12 |  | Комплекс № 1 | Футбол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Метание мяча в цель. | 13 |  | Комплекс № 1 | «Дальше всех». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Заячий прыжок». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 15 |  | Комплекс № 1 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка, грабли. |
| 8 | Кроссовый бег на 500-1000 м. | 16 |  | Комплекс № 1 | «Веселая скакалка». | Свисток, секундомер, флажок, скакалки. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | |  |
| 9 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 8 |  | Комплекс  № 8 (с большими мячами) | «У ребят порядок строгий». | Инструктаж, свисток, секундомер, мячи. |
| 10 | Передача мяча одной рукой на | 9 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи. |
|  | месте. |  |  |  |  |  |
| 11 | Передача мяча в движении. | 10 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи |
| 12 | Ведение мяча на месте одной рукой. | 11 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 13 | Ведение мяча остановка по сигналу | 12 | . | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, мячи |
| 14 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. | 13 |  | Комплекс № 8 | «Мяч в кольцо». | Свисток, секундомер, мячи |
| 15 | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 14 |  | Комплекс № 8 | «Самый меткий». | Свисток, секундомер, мячи |
| 16 | Учебная игра | 15 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, секундомер, мячи |
| 17 | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. | 16 |  | Комплекс № 8 | Назови летние виды спорта. | Свисток, секундомер, мячи |
| **Всего: 17 часов.** | |  |  |  |  |  |

**8 класс  (1 четверть) (2 часа в неделю, 68 часов в год)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 1 (без предметов) | «Запрещенное движение». | Инструктаж, свисток, секундомер. |
| 2 | Бег с ускорением 60 м. | 2 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 100 м. с различного старта. | 3 |  | Комплекс № 1 | «Самый быстрый». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 4 |  | Комплекс № 1 | Преодолей препятствие». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. | 5 |  | Комплекс № 1 | «Догонялки». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. | 6 |  | Комплекс № 1 | «Установи рекорд». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 7 |  | Комплекс № 1 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 8 |  | Комплекс № 1 | «Третий лишний». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение  ТБ при подвижных играх.  Волейбол. | 1 |  | Комплекс № 8 (с мячом) | «Мяч в воздухе». | Инструктаж, сетка, мячи, свисток, скакалка. |
| 10 | Техника приема и передачи мяча и подачи. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 11 | Прием  и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.. | 3 |  | Комплекс № 8 | «Поймай мяч». | Сетка, мячи, свисток. |
| 12 | Верхняя прямая передача в прыжке. | 4 |  | Комплекс № 8 | «Мяч соседу». | Сетка, мячи, свисток. |
| 13 | Верхняя прямая подача. | 5 |  | Комплекс № 8 | «Мяч через сетку». | Сетка, мячи, свисток. |
| 14 | .Прямой нападающий удар через сетку  (ознакомление). | 6 |  | Комплекс № 8 | «Сумей защитить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 15 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 7 |  | Комплекс № 8 | «Сумей-ка». | Сетка, мячи, свисток. |
| 16 | Волейбол.  Учебная игра. | 8 |  | Комплекс № 8 | Волейбол. | Сетка, мячи, свисток. |
| **Всего: 16 часов** | |  |  | |  |  |

**8  класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  | Комплекс № 2 (с хлопками). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 2 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер. |
| 3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). | 3 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 4 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх,  вниз с изменением способа лазанья. | 5 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке. | 6 |  | Комплекс № 4 (со скакалкой) | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 7 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 7 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, канат. |
| 8 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 8 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер. |
| 9 | Подтягивание в висе на перекладине | 9 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Свисток, секундомер. |
| 10 | Стойка на лопатках. Стойка мост из | 10 |  | Комплекс № 4 | «Удочка» | Свисток, секундомер, маты. |
|  | положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 11 | Стойка  «ласточка».  Кувырок вперед. | 11 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, маты. |
| 12 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1 | 12 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, колел, маты, мост. |
| 13 | Прыжок через  козла, соскок с мягким приземлением. | 13 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, козел, маты, мост. |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа . | 14 |  | Комплекс № 4 | «Силачи». | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 15 | Наклон вперед из положения сед на полу. | 15 |  | Комплекс № 4 | «Дотянись!». | Свисток, секундомер, рулетка. |
| **Всего: 15 часов** | |  |  | |  |  |

**8  класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | №  урок а | Дат а | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте. | 16 |  | Комплекс № 5  (с  гимнастическо й палкой). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 17 |  | Комплекс № 5 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, гимнастически е палки. |
| 3 | Силовые упражнения в парах. | 18 |  | Комплекс № 5 | «Перетяни на свою сторону!». | Свисток, секундомер, гимнастически е палки. |
| 4 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. | 19 |  | Комплекс № 6 (с обручем) | «Вытолкни из круга». | Свисток, секундомер, обручи. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 20 |  | Комплекс № 6 | Эстафета с обручами. | Свисток, секундомер, обручи. |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 6 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  | Комплекс № 10 |  | Инструктаж, лыжи. |
| 7 | Совершенствовани е одновременного бесшажного и одношажного ходов. | 2 |  | Комплекс № 10 | «Сумей выполнить». | Лыжи. |
| 8 | Одновременный двушажный ход. | 3 |  | Комплекс № 11 (с лыжными палками). | «Сделай лучше». | Лыжи с палками. |
| 9 | Поворот махом на месте. | 4 |  | Комплекс № 11 | «Сохрани равновесие». | Лыжи с палками. |
| 10 | Спуск со склона в средней, низкой стойке. | 5 |  | Комплекс № 11 | «Горка». | Лыжи с палками. |
| 11 | Подъем  «полулесенкой», | 6 |  | Комплекс № 11 | «Не упади!». | Лыжи с палками. |
|  | «полуелочкой». |  |  |  |  |  |
| 12 | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 7 |  | Комплекс № 11 | «Подбери флажок». | Лыжи с палками. |
| 13 | Повторное передвижение в быстром темпе 40 60 м | 8 |  | Комплекс № 11 | «Быстрый лыжник». | Лыжи с палками. |
| 14 | Повторное передвижение в быстром темпе 150200 м | 9 |  | Комплекс № 11 | «Успей  затормозить»  . | Лыжи с палками. |
| 15 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. | 10 |  | Комплекс № 11 | «Лыжные гонки». | Лыжи с палками. |
| 16 | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3  км мальчики.. | 11 |  | Комплекс № 11 | «Слалом»» | Лыжи с палками. |
| 17 | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 12 |  | Комплекс № 11 | «Пустое место». | Лыжи с палками. |
| **Баскетбол (3 часа)** | |  |  | | |  |
| 18 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол.  Штрафные броски. | 1 |  | Комплекс № 8 (с большими мячами). | «Повтори!». | Инструктаж, свисток, мячи. |
| 19 | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, мячи. |
| 20 | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | 3 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, мячи. |
| **Всего: 20 часов.** | |  |  | | |  |

**8  класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Высокий старт. | 9 |  | Комплекс № 1 (без предметов). | «Третий лишний». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Эстафета 4х100  м.. | 10 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!» | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег на 100 м с преодолением  5 препятствий. | 11 |  | Комплекс № 1 | Пионербол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Метание мяча на дальность с разбега | 12 |  | Комплекс № 1 | Футбол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Метание мяча в цель. | 13 |  | Комплекс № 1 | «Дальше всех». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Заячий прыжок». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 15 |  | Комплекс № 1 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка, грабли. |
| 8 | Кроссовый бег на 500-1000 м. | 16 |  | Комплекс № 1 | «Веселая скакалка». | Свисток, секундомер, флажок, скакалки. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 4 |  | Комплекс  № 8 (с большими мячами) | «Сумей-ка!» | Инструктаж, свисток, секундомер, мячи. |
| 10 | Ведение мяча с передачей, | 5 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи. |
|  | бросок в кольцо |  |  |  |  |  |
| 11 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 6 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 7 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 13 | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 8 | . | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, мячи |
| 14 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. | 9 |  | Комплекс № 8 | «Мяч в кольцо». | Свисток, секундомер, мячи |
| 15 | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. | 10 |  | Комплекс № 8 | «Самый меткий». | Свисток, секундомер, мячи |
| 16 | Подбирание отскочившего мяча от щита. | 11 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, секундомер, мячи |
| 17 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 12 |  | Комплекс № 8 | Назови летние виды спорта. | Свисток, секундомер, мячи |
| **Всего: 17 часов.** | |  |  |  |  |  |

9 класс  (1 четверть) (2 часа в неделю, 68 часов в год)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Низкий старт. | 1 |  | Комплекс № 1 (без предметов) | «Запрещенное движение». | Инструктаж, свисток, секундомер. |
| 2 | Бег с ускорением 60 м. | 2 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег 100 м. с различного старта. | 3 |  | Комплекс № 1 | «Самый быстрый». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 4 |  | Комплекс № 1 | Преодолей препятствие». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. | 5 |  | Комплекс № 1 | «Догонялки». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с полного разбега. | 6 |  | Комплекс № 1 | «Установи рекорд». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 7 |  | Комплекс № 1 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 8 |  | Комплекс № 1 | «Третий лишний». | Свисток, секундомер, флажки, рулетка. |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение  ТБ при подвижных играх.  Волейбол. | 1 |  | Комплекс № 8 (с мячом) | «Мяч в воздухе». | Инструктаж, сетка, мячи, свисток, скакалка. |
| 10 | Техника приема и передачи мяча и подачи. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Сумей выполнить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 11 | Прием  и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений | 3 |  | Комплекс № 8 | «Поймай мяч». | Сетка, мячи, свисток. |
| 12 | Верхняя прямая передача в прыжке. | 4 |  | Комплекс № 8 | «Мяч соседу». | Сетка, мячи, свисток. |
| 13 | Верхняя прямая подача. | 5 |  | Комплекс № 8 | «Мяч через сетку». | Сетка, мячи, свисток. |
| 14 | .Прямой нападающий удар через сетку, блок  (ознакомление). | 6 |  | Комплекс № 8 | «Сумей защитить». | Сетка, мячи, свисток. |
| 15 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 7 |  | Комплекс № 8 | «Сумей-ка». | Сетка, мячи, свисток. |
| 16 | Волейбол.  Учебная игра. | 8 |  | Комплекс № 8 | Волейбол. | Сетка, мячи, свисток. |
| **Всего: 16 часов** | |  |  | |  |  |

**9  класс (2 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (15 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  | Комплекс № 2 (с хлопками). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. | 2 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер. |
| 3 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). | 3 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 4 |  | Комплекс № 2 | «Кегельбан» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 5 | Лазанье по гимнастической стенке вверх,  вниз с изменением способа лазанья. | 5 |  | Комплекс № 2 | Эстафета | Свисток, секундомер. |
| 6 | Лазанье по наклонной скамейке. | 6 |  | Комплекс № 4 (со скакалкой) | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 7 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | 7 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер, канат. |
| 8 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 8 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше» | Свисток, секундомер. |
| 9 | Подтягивание в висе на перекладине | 9 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Свисток, секундомер. |
| 10 | Стойка на лопатках. Стойка мост из | 10 |  | Комплекс № 4 | «Удочка» | Свисток, секундомер, маты. |
|  | положения лежа. |  |  |  |  |  |
| 11 | Стойка  «ласточка».  Кувырок вперед. | 11 |  | Комплекс № 4 | «Сделай лучше». | Свисток, секундомер, маты. |
| 12 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях1 | 12 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, колел, маты, мост. |
| 13 | Прыжок через  козла, соскок с мягким приземлением. | 13 |  | Комплекс № 4 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, козел, маты, мост. |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа . | 14 |  | Комплекс № 4 | «Силачи». | Свисток, секундомер, скамейка. |
| 15 | Наклон вперед из положения сед на полу. | 15 |  | Комплекс № 4 | «Дотянись!». | Свисток, секундомер, рулетка. |
| **Всего: 15 часов** | |  |  | |  | |

**9  класс (3 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | №  урок а | Дат а | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Гимнастика (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение Т.Б. на уроках гимнастики. Повороты, стоя на месте. | 16 |  | Комплекс № 5  (с  гимнастическо й палкой). | «Найди свое место в строю». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 17 |  | Комплекс № 5 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, гимнастически е палки. |
| 3 | Силовые упражнения в парах. | 18 |  | Комплекс № 5 | «Перетяни на свою сторону!». | Свисток, секундомер, гимнастически е палки. |
| 4 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. | 19 |  | Комплекс № 6 (с обручем) | «Вытолкни из круга». | Свисток, секундомер, обручи. |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с обручами. | 20 |  | Комплекс № 6 | Эстафета с обручами. | Свисток, секундомер, обручи. |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | | |
| 6 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |  | Комплекс № 10 |  | Инструктаж, лыжи. |
| 7 | Совершенствовани е одновременного бесшажного и одношажного ходов. | 2 |  | Комплекс № 10 | «Сумей выполнить». | Лыжи. |
| 8 | Одновременный двушажный ход. | 3 |  | Комплекс № 11 (с лыжными палками). | «Сделай лучше». | Лыжи с палками. |
| 9 | Поворот на месте махом назад  кнаружи. | 4 |  | Комплекс № 11 | «Сохрани равновесие». | Лыжи с палками. |
| 10 | Поворот на параллельных лыжах при спуске. | 5 |  | Комплекс № 11 | «Горка». | Лыжи с палками. |
| 11 | Подъем | 6 |  | Комплекс № 11 | «Не упади!». | Лыжи с |
|  | «полулесенкой», «полуелочкой». |  |  |  |  | палками. |
| 12 | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 7 |  | Комплекс № 11 | «Подбери флажок». | Лыжи с палками. |
| 13 | Повторное передвижение в быстром темпе 40 60 м | 8 |  | Комплекс № 11 | «Быстрый лыжник». | Лыжи с палками. |
| 14 | Повторное передвижение в быстром темпе 150200 м | 9 |  | Комплекс № 11 | «Успей  затормозить»  . | Лыжи с палками. |
| 15 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. | 10 |  | Комплекс № 11 | «Лыжные гонки». | Лыжи с палками. |
| 16 | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3  км мальчики.. | 11 |  | Комплекс № 11 | «Слалом»» | Лыжи с палками. |
| 17 | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 12 |  | Комплекс № 11 | «Пустое место». | Лыжи с палками. |
| **Баскетбол (3 часа)** | |  |  | | |  |
| 18 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол.  Штрафные броски. | 1 |  | Комплекс № 8 (с большими мячами). | «Повтори!». | Инструктаж, свисток, мячи. |
| 19 | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. | 2 |  | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, мячи. |
| 20 | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | 3 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, мячи. |
| **Всего: 20 часов.** | |  |  | | |  |

**9  класс (4 четверть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | № урока | Дата | ОРУ | Игра | Инвентарь |
| **Легкая атлетика (8 часов)** | | | | | | |
| 1 | Соблюдение  Т.Б. на уроках  легкой атлетики.  Высокий старт. | 9 |  | Комплекс № 1 (без предметов). | «Третий лишний». | Инструктаж, свисток. |
| 2 | Эстафета 4х100  м.. | 10 |  | Комплекс № 1 | «А, ну-ка догони!» | Свисток, секундомер, флажок. |
| 3 | Бег на 100 м с преодолением  5 препятствий. | 11 |  | Комплекс № 1 | Пионербол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 4 | Метание мяча на дальность с разбега | 12 |  | Комплекс № 1 | Футбол | Свисток, секундомер, флажок. |
| 5 | Метание мяча в цель. | 13 |  | Комплекс № 1 | «Дальше всех». | Свисток, секундомер, флажок. |
| 6 | Прыжок в длину с места. | 14 |  | Комплекс № 1 | «Заячий прыжок». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. | 15 |  | Комплекс № 1 | «Сумей выполнить». | Свисток, секундомер, флажок, рулетка, грабли. |
| 8 | Кроссовый бег на 500-1000 м. | 16 |  | Комплекс № 1 | «Веселая скакалка». | Свисток, секундомер, флажок, скакалки. |
| **Баскетбол (9 часов)** | | | | | | |
| 9 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | 4 |  | Комплекс  № 8 (с большими мячами) | «Сумей-ка!» | Инструктаж, свисток, секундомер, мячи. |
| 10 | Ведение мяча с передачей, | 5 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч». | Свисток, секундомер, мячи. |
|  | бросок в кольцо |  |  |  |  |  |
| 11 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 6 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 12 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 7 |  | Комплекс № 8 | «Лучший дриблер». | Свисток, секундомер, мячи |
| 13 | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 8 | . | Комплекс № 8 | «Слушай сигнал». | Свисток, секундомер, мячи |
| 14 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. | 9 |  | Комплекс № 8 | «Мяч в кольцо». | Свисток, секундомер, мячи |
| 15 | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. | 10 |  | Комплекс № 8 | «Самый меткий». | Свисток, секундомер, мячи |
| 16 | Подбирание отскочившего мяча от щита. | 11 |  | Комплекс № 8 | Баскетбол. | Свисток, секундомер, мячи |
| 17 | Учебная игра. | 12 |  | Комплекс № 8 | Назови летние виды спорта. | Свисток, секундомер, мячи |
| **Всего: 17 часов.** | |  |  |  |  |  |

**Для реализации Рабочей программы используется  учебно-методический комплект:**

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В.Воронковой.  - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. Пособие для cтуд. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя cпец. рекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.