

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5-9 класса

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

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

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

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

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

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

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по

заклучению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

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

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

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

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

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

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

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12	102
Лёгкая атлетика	33	30	30	33	36	162
Спортивные игры	27	30	30	33	36	156
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21	105
Итого:	105	105	105	105	105	525

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

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

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать:

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

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1

3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в	1

	упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1

58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1
65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1
66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика 18 часов		

88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
99.12	Бег 60 м	1
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
103.16	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
104.17	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
105.18	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1

3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
	Гимнастика и акробатика (24 час)	
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1

3015	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)	
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1
	Лыжная подготовка (21 час)	
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и	1

	ног.	
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66.15	Обучение торможения «плугом».	1
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (18час)	
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82.10	Эстафета с ведением мяча	1
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
84.12	Бег с ускорением до 10 м	1
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1

88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
	Легкая атлетика 15 час	
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие прыгучести.	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести.	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1

10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21.6.	Прыжки через скакалку	1
22.7.	Прыжки через скакалку	1
23.8.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26.11	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27.12	Упражнения в равновесии	1
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39.24	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую	1

	руку (ногу).	
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1
49.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50.11	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
51.12	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
	Лыжная подготовка 21ч	
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1

70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
	Баскетбол 18ч	
73. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77.5	Остановка шагом. Учебная игра	1
78.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
81.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
82.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
	Легкая атлетика 15ч	
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1

101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Прыжки в длину с разбега	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (18 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
Гимнастика и акробатика 18ч		
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20.2	Повороты в движении направо, налево	1
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного	1

	пролета на другой	
22.4	Прыжки через скакалку	1
23.5	Прыжки через скакалку	1
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34.16	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
35.17	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
36.18	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол 15ч		
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1

Лыжная подготовка 21ч		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1

81.10	Эстафета с ведением мяча	1
82.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83.12	Бег с ускорением до 10 м	1
84.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика 15		
90.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие прыгучести.	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести.	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
105.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики.отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1

3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 час)		
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1

33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 час)		
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1

64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1

96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
100.10	Развитие прыгучести.	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести.	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
104.4	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1