

Государственное казенное общеобразовательное учреждение “Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья”

Согласовано:  
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 24» августа 2020 г.

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 28» августа 2020 г.

Утверждено:  
Директор школы-интерната  
Ф.И. Дуланов

Приказ № 14  
от « 28» августа 2020 г.



# Рабочая программа

По учебному предмету физкультура в 6,7,8,9,10 классах

Программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., 2017 г.

Учитель Темирханов А.А.

с. Золино  
2020

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе следующих документов:

- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» (интеллектуальными нарушениями), вариант I, (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. (Сборник № 2), допущенная Министерством образования Российской Федерации. Москва. ВЛАДОС. 2010г. под ред. В.В. Воронковой.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована 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, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувств темпа и ритма, координации движения;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества познавательных и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы:

- гимнастика,
- акробатика (элементы),
- лёгкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- игры - подвижные и спортивные.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

### Место предмета в учебном плане

В Учебном плане школы-интерната на 2020-2021 учебный год изучение данного курса отводится:

**6 класс – 68 часов в год, при недельной нагрузке – 2 часа;**

**7 класс – 68 часа в год, при недельной нагрузке – 2 часа;**

**8 класс – 68 часа в год, при недельной нагрузке – 2 часа;**

**9 класс – 68 часа в год, при недельной нагрузке – 2 часа.**

## 10 класс – 68 часов, при недельной нагрузке – 2 часа

Срок реализации настоящей программы рассчитан на один год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### 6 класс (68 часов)

##### 1. 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

##### 2. 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.

##### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.
- б) **Дыхательные упражнения.** Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
- в) **Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.
- г) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивания в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

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

###### а) *С гимнастическими палками.*

Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево - вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо – 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

###### б) *С большими обручами.*

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

в) **Со скакалками.**

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

г) **С набивными мячами.**

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

д) **Упражнения на гимнастической скамейке.**

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

### **5. Упражнения на гимнастической стенке.**

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

**6. Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.

### **7. Простые и смешанные висы и упоры.**

**Мальчики:** махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад – соскок.

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

### **8. Переноска грузов и передача предметов.**

Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

### **9. Танцевальные упражнения.**

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

### **10. Лазание и перелезание.**

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

### **11. Равновесие.**

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

### **12. Опорный прыжок.**

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

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

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами, и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в определенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5 – 10 с (например рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Как правильно выполнять построение из колонны по одному в колонну по два;
- Как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями;
- Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- Лазать по канату способом в три приема.

### **Лёгкая атлетика**

#### **1. Ходьба.**

Ходьба с изменением направления 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.

#### **2. 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 отрезке 60 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500 м.

### **3. Прыжки.**

Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед.

Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

### **4. Метание.**

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго 75 см, третьего 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

#### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

##### **Учащиеся должны знать:**

- Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- Ходить спортивной ходьбой;
- Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- Правильно финишировать в беге на 60 м;
- Правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- Метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов с разбега.

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

##### **Учащиеся должны знать:**

- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты.

##### **Учащиеся должны уметь:**

- Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-200 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

#### **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.

##### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила перехода.

**Учащиеся должны уметь:**

- Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

**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. 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).

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Правила поведения игроков во время игры.

**Учащиеся должны уметь:**

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

**Подвижные игры.**

- а) Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза», «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».
- в) С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». Эстафеты с бегом.
- г) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».
- д) С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».
- е) С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».
- ж) С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты.
- з) Игры на снегу: «Слушай сигнал», «Воробьи и вороны», «Смелей вперед».

## **7 класс (68 часов)**

### **1. Основы знаний**

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

### **Гимнастика**

### **2. Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.
- б) **Дыхательные упражнения.** Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- в) **Упражнения в расслаблении мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
- г) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

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

- а) **С гимнастическими палками.** Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с палками.
- б) **Со скакалками.** Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой.
- в) **С набивными мячами (вес 3 кг).** Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.
- г) **Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на неё.

### 5. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.



**6. Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

**7. Простые и смешанные висы и упоры.**

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

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

**8. Переноска грузов и передача предметов.**

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

**9. Танцевальные упражнения.**

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

**10. Лазание и перелезание.**

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

**11. Равновесие.**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**12. Опорный прыжок.**

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

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

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Как правильно выполнять размыкания уступами;
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- Как выполнять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне.

**Учащиеся должны уметь:**

- Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Корче шаг!», «Реже шаг!»;
- Выполнять опорный прыжок способом согнув ноги через коня с ручками;
- Различать фазы опорного прыжка;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Лазать по канату способом в два и три приема;
- Переносить ученика строем;
- Выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

### Лёгкая атлетика

#### **1.Ходьба.**

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

#### **2.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.

#### **3. Прыжки.**

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

#### **4.Метание.**

Метание набивного мяча весом 2-3кг 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- Основы кроссового бега, бег по выражу.

**Учащиеся должны уметь:**

- Пройти в быстром темпе 20-30 мин;
- Выполнять стартовый разгон с плановым переходом в бег;
- Бежать с переменной скоростью 5 минут;
- Бежать равномерно в медленном темпе 8 минут;
- Выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- Выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- Выполнять метание малого мяча на дальность по коридору 10 м;
- Выполнять толкание набивного мяча с места.

### 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».

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- Правила соревнований.

#### **Учащиеся должны 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;
- Преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Права и обязанности игроков;
- Как предупредить травмы.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять верхнюю прямую подачу.
- Играть 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 после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления - передача. Ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча. Ловля мяча в движении - ведение мяча - бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### **8 класс (68 часа)**

#### **1. Основы знаний.**

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

### **Гимнастика.**

#### **2. 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 4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- д) **Упражнения на осанку.** Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
- е) **Дыхательные упражнения.** Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
- ж) **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
- з) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

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

- д) **С гимнастическими палками.**  
Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
- е) **Со скакалками.** Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.
- ж) **С набивными мячами.** Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди. Из-за головы).
- з) **Упражнения на гимнастической скамейке.** Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

### **5. 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.

**6. Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

### **7. Простые и смешанные висы и упоры.**

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

### **8. Переноска грузов и передача предметов.**

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

### **9. Танцевальные упражнения.**

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

### **10. Лазание и перелезание.**

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

### **11. Равновесие.**

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушапагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо) – полушапагат – встать на левую (правую), другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галопа» с правой – прыжком упор присев, руки вниз – поворот налево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

### **12. Опорный прыжок.**

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

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

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;
- Как перенести одного ученика двумя различными способами;
- Фазы опорного прыжка.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- Изменяют направление движения по команде;
- Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ног врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- Выполнять простейшие комбинации на бревне;
- Проводить анализ выполненного движения учащихся.

### Лёгкая атлетика.

#### **1. 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.

#### **2. Бег.**

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

#### **3. Прыжки.**

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

#### **4. 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 2-3 кг со скачка в сектор.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- Как измерять давление, пульс.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Бежать с переменной скоростью с течением 6 минут, в различном темпе;
- Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

### 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 до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу

300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки, 3 км (мальчики)).

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Как правильно проложить учебную лыжню;
- Знать температурные нормы для занятий на лыжах.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять поворот «упором»;
- Сочетать попеременные ходы с одновременными;
- 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 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- Правила игры в волейбол.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

#### **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 упрощённым 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Правильно выполнять штрафные броски.

#### **Учащиеся должны 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.

### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

- и) Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу».
- к) Коррекционные: «Обманчивые движения».
- л) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы «Вызов победителя».
- м) С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты.
- н) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».
- о) С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».
- п) С элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов», эстафеты волейболистов.
- р) С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».
- с) Игры на снегу: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

## **9 класс (68 часов)**

### **1. 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.

### **Гимнастика.**

### **2. Строевые упражнения.**

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

### **3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- и) **Упражнения на осанку.** Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- к) **Дыхательные упражнения.** Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- л) **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- м) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

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

- и) **С гимнастическими палками.**  
Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастическими палками.
- к) **С набивными мячами.** (вес 2-3 кг).



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

- л) **Упражнения на гимнастической скамейке.** Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

#### **5. 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).

**6. Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

#### **7. Простые и смешанные висы и упоры.**

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

#### **8. Переноска грузов и передача предметов.**

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

#### **9. Танцевальные упражнения.**

Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

#### **10. Лазание и перелезание.**

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

#### **11. Равновесие.**

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

#### **12. Опорный прыжок.**

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

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

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону, правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед – шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов ч открытыми глазами с последующим

выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения;
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

**Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### **Лёгкая атлетика.**

#### **1. 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.

#### **2. 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 минут; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 100 м; девушки – 800 м.

#### **3. Прыжки.**

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

#### **4. Метание.**

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

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Учащиеся должны 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;
- Преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий до 100 м;
- Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- Метать малый мяч с полного разбега и на дальность в коридор 10 м и в означенное место;
- Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

### **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 к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Виды лыжного спорта;
- Технику лыжных ходов.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

### **Подвижные и спортивные игры.**

#### **Волейбол.**

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

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять все виды подач;
- Выполнять прямой нападающий удар;
- Блокировать нападающие удары.

#### **Баскетбол.**

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Что значит «тактика игры», роль судьи.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- **Ведение мяча с обводкой.**

### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

- т) С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.
- у) С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».
- ф) С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- х) С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.
- ц) С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.

- ч) Игры на снегу: «Стойка конькобежца». Эстафеты с использованием разных лыжных ходов

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2009г
2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
3. И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.
1. «Мой друг – физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение», 2010г.

### 10 класс (68 часов)

#### 1. 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.

### Гимнастика

#### 2. Строевые упражнения.

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

#### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- н) **Упражнения на осанку.** Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- о) **Дыхательные упражнения.** Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- п) **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- р) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

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

- м) **С гимнастическими палками.** Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастическими палками.
- н) **С набивными мячами.** (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.
- о) **Упражнения на гимнастической скамейке.** Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

## **5. 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).

**6. Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

## **7. Простые и смешанные висы и упоры.**

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

## **8. Переноска грузов и передача предметов.**

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

## **9. Танцевальные упражнения.**

Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

## **10. Лазание и перелезание.**

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

## **11. Равновесие.**

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

## **12. Опорный прыжок.**

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

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

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

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения;
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

**Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### Лёгкая атлетика

**1.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.

**2.Бег.**

Бег на скорость 100м; 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 минут; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 100м; девушки – 800 м.

**3. Прыжки.**

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

**4.Метание.**

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

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

**Учащиеся должны знать:**

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Учащиеся должны 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;
- Преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий до 100 м;
- Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- Метать малый мяч с полного разбега и на дальность в коридор 10 м и в означенное место;
- Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

### 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 к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Виды лыжного спорта;
- Технику лыжных ходов.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

### **Подвижные и спортивные игры**

#### **Волейбол.**

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

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять все виды подач;
- Выполнять прямой нападающий удар;
- Блокировать нападающие удары.

#### **Баскетбол.**

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками 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.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

- Что значит «тактика игры», роль судьи.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- **Ведение мяча с обводкой.**

#### **Подвижные игры и игровые упражнения.**

- ш) С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.
- щ) С прыжками высоты, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».
- ы) С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- э) С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.
- ю) С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.
- я) Игры на снегу: «Стойка конькобежца». Эстафеты с использованием разных лыжных ходов

**5. Тематическое планирование**  
**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**  
**6 класс**

№	Раздел программы	Основные виды деятельности
	Виды программного материала	
I	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.
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> <li>- упражнения на гимнастической скамейке.</li> </ul>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ног.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	Легкая атлетика	<u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.



		<p>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.</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание.</u> 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.</p>
4	<b>Пионербол</b>	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>
5	<b>Баскетбол</b>	<p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. 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</p>

		скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).
6	Мини-футбол	Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

**7 класс**

№	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	<b>Виды программного материала</b>	
<b>I</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	Знакомство: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b>	<u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> Бег с низкого старта. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> 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.</p>
4	Волейбол	Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.
5	Мини-футбол	Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.
6	Баскетбол	Закрепление основных правил 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

		<p>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.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 8 класс

№	Раздел программы	Основные виды деятельности
	<b>Виды программного материала</b>	
<b>I</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<p>Закрепление знаний:</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b>	<p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— упражнения на осанку;</li> <li>— дыхательные упражнения;</li> <li>— упражнения в расслаблении мышц;</li> <li>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:</li> </ul> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с большими обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с набивными мячами;</li> </ul> <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> 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.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> 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.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.</p>
4	Баскетбол	<p>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.</p>
5	Волейбол	<p>Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи. 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).</p>

		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.
6	Мини-футбол	Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

### 9 класс

№	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	<b>Закрепление знаний:</b> Понятие спортивной этики Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
2	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Строевые упражнения.</u> 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. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> 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). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- простые и смешанные висы и упоры;</li> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>
3	<b>Легкая атлетика</b>	<p><u>Ходьба.</u> 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.</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	<b>Баскетбол</b>	<p>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.</p>
5	<b>Волейбол</b>	<p>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).</p>
6	<b>Мини-футбол</b>	<p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>

7	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции
---	----------------------	--------------------------

**10 класс**

№	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	<b>Виды программного материала</b>	
<b>I</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Закрепление знаний:</b> Понятие спортивной этики Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
<b>II</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>1</b>	<b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b>	<u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<u>Строевые упражнения.</u> 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. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> 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). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до



		<p>200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	<b>Баскетбол</b>	<p>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.</p>
5	<b>Волейбол</b>	<p>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).</p>
6	<b>Мини-футбол</b>	<p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>
7	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег на средние дистанции

**Календарно-тематическое планирование, 6 класс (68 часа в год).**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	
	<b>1 четверть( 16часов)</b>		
1.	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	<b>1</b>	
2.	Техника безопасности на уроке. Комплекс общих упражнений.	<b>1</b>	
3.	Медленный бег.	<b>1</b>	

4.	Бег с преодолением препятствий	1	
5.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	
6.	Бег по пересеченной местности	1	
7.	Челночный бег	1	
8.	Беговые упражнения.	1	
9.	Метание малого мяча на дальность. Техника безопасности на уроке.	1	
10.	Метание малого мяча в цель. Техника безопасности на уроке.	1	
11.	Метание Техника безопасности на уроке.	1	
12.	Прыжки в длину с места.	1	
13.	Упражнения со скакалкой.	1	
14.	Упражнения с большими обручами.	1	
15.	Упражнения с гимнастическими палками. Техника безопасности на уроке.	1	
16	Упражнения с набивным мячом.	1	
		<b>16 часов</b>	
	<b>2 четверть (16 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	1	
2	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1	
3	Комбинация со скакалками и обручем.	1	
4	Ходьба под музыку.	1	
5.6	Упражнения на гимнастической стенке.	2	
7.8	Упражнения в равновесии.	2	
9	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	
10.11	Силовые упражнения на брюшной пресс. Техника безопасности на уроке.	2	
12.13	Игровые упражнения с элементами баскетбола	2	
14.15.16	Баскетбол. Техника безопасности на уроке.	3	
		<b>16</b>	
	<b>3 четверть (20 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2	Обучение переменному двухшажному ходу.	1	
3	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	1	
4	Спуск с горки в основной стойке.	1	
5	Торможение падением. Подъем «елочкой». Техника безопасности на уроке.	1	
6	Подъем в горку «лесенкой». Повороты переступанием.	1	
7	Передвижение в быстром темпе 100-150 м.	1	
8	Прохождение изучаемыми способами до 2 км.	1	
9	Лыжная эстафета. Техника безопасности на уроке.	1	
10	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	
11	Подъем в горку «елочкой». Игры на снегу.	1	
12	Обучение коньковому ходу. Техника безопасности на уроке.	1	
13	Совершенствование коньковому ходу.	1	
14	Спуск с горки изученными способами.	1	
15	Подвижные игры на снегу. Техника безопасности на уроке.	1	

16	Игра: «Взятие снежного городка».	<b>1</b>	
17	Подвижные игры с мячом.	<b>1</b>	
18	Веселые зимние эстафеты.	<b>1</b>	
19	Подвижные игры по выбору и желанию.	<b>1</b>	
20	Передвижение в быстром темпе 40-60 м.	<b>1</b>	
		<b>20</b>	
	<b>4 четверть (16 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках. Волейбол (пионербол). Правила игры.	<b>1</b>	
2	Стойки, перемещение. Передача мяча с верху.	<b>1</b>	
3	Нижняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	<b>1</b>	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег (30-60 м).	<b>1</b>	
5	Челночный бег	<b>1</b>	
6	Многоскоки с ноги на ногу	<b>1</b>	
7	Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	
8	Прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>	
9	Кроссовая подготовка	<b>1</b>	
10	Прием мяча с верху. Подавание двумя руками снизу.	<b>1</b>	
11	Бег по пересеченной местности.	<b>1</b>	
12.13	Прыжки в высоту с/б перешагиванием.	<b>2</b>	
14	Мальчики – подтягивание в висе, девочки – отжимание.	<b>1</b>	
15.16	Бег по лабиринту. Прыжки со скакалкой. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	
		<b>16</b>	

**Календарно-тематическое планирование, 7 класс (68 часов в год).**

<b>№</b>	<b>Изучаемый раздел, тема учебного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>	
<b>1 четверть</b>			
1.	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	<b>1</b>	
2.	Техника безопасности на уроке. Комплекс общих упражнений.	<b>1</b>	
3.	Бег с преодолением препятствий	<b>1</b>	
4.	Бег с низкого старта	<b>1</b>	
5.	Встречные эстафеты.	<b>1</b>	
6.	Бег по пересеченной местности (8 мин.)	<b>1</b>	
7.	Медленный бег до 4 мин.	<b>1</b>	
8.	Челночный бег	<b>1</b>	
9.	Метание в цель Техника безопасности на уроке.	<b>1</b>	
10.	Метание малого мяча в цель из положения лежа	<b>1</b>	
11.	Метание мяча на дальность. Техника безопасности на уроке.	<b>1</b>	
12.	Прыжки в длину с места.	<b>1</b>	
13.	Прыжки со скалкой. Многоскоки	<b>1</b>	
14.	Прыжки в длину с разбега	<b>1</b>	
15.	Силовые упражнения: подтягивание, отжимание	<b>1</b>	
16.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Техника безопасности на уроке.	<b>1</b>	
		<b>16</b>	
<b>2 четверть</b>			
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	1	
2	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1	
3	Комбинация со скакалками и обручем.	1	
4	Лазание по наклонной скамейке.	1	
5	Лазание по канату. Техника безопасности на уроке.	1	
6	Перелазание через препятствие.	1	
7	Упр. в равновесии.	1	
8	Висы, зависы на брусках и перекладине. Техника безопасности на уроке.	1	
9	Опорный прыжок через «козла».	1	
10	Акробатические упр. (кувырки, перекаты). Техника безопасности на уроке.	1	
11	Акробатика («березка. «мостик»). Техника безопасности на уроке.	1	
12	Силовые упр. упр. на брюшной пресс.	1	
13.14	Подвижные игры с мячом.	2	
15.16	Подвижные игры с мячом.	2	
<b>3 четверть (20 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2	Обучение переменному двухшажному ходу.	1	
3	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	1	

4	Спуск с горки в основной стойке. Техника безопасности на уроке.	1	
5	Торможение падением. Подъем «елочкой».	1	
6	Подъем в горку «лесенкой». Повороты переступанием.	1	
7	Передвижение в быстром темпе 100-150 м.	1	
8	Прохождение изучаемыми способами до 2 км.	1	
9	Лыжная эстафета.	1	
10	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	
11	Подъем в горку «елочкой». Игры на снегу.	1	
12	Обучение коньковому ходу.	1	
13	Совершенствование коньковому ходу.	1	
14	Спуск с горки изученными способами. Техника безопасности на уроке.	1	
15	Подвижные игры на снегу.	1	
16	Игра: «Взятие снежного городка».	1	
17	Подвижные игры с мячом.	1	
18	Веселые зимние эстафеты.	1	
19	Подвижные игры по выбору и желанию. Техника безопасности на уроке.	1	
20	Передвижение в быстром темпе 40-60 м.	1	
	<b>4 четверть (16 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках. Волейбол (пионербол). Правила игры.	1	
2	Стойки, перемещение. Передача мяча с верху.	1	
3	Нижняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	1	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег (30-60 м).	1	
5	Челночный бег 4+9.	1	
6	Многоскоки с ноги на ногу (8 прыжков).	1	
7	Прыжки в длину с места.	1	
8	Прыжки в длину с разбега.	1	
9	Кроссовая подготовка (5-6 мин.).	1	
10.11	Прием мяча с верху. Подавание двумя руками с низу.	2	
12	Бег по пересеченной местности.	1	
13	Прыжки в высоту с/б перешагиванием. Техника безопасности на уроке.	1	
14	Мальчики – подтягивание в вися, девочки – отжимание.	1	
15.16	Бег по лабиринту. Прыжки со скакалкой.	2	



**Календарно-тематическое планирование. 8 класс (68 ч)**

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Календарные сроки
<b>1 четверть (16 часов)</b>			
1.	Техника Безопасности на уроке. Гимнастика. Все виды перестроений.	1	
2.	Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке боком.	1	
3.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	
4.	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	
5.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1	
6.	Упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности на уроке.	1	
7.	Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ног.	1	
8.	Кувырок назад из положения сидя. Техника безопасности на уроке.	1	
9.	Посторенние в две колонны. Фигурная маршировка.	1	
10	Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной разметки.	1	
11, 12	Метание мячика в цель Техника безопасности на уроке.	2	
13	Ходьба группами наперегонки	1	
14	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы.	1	
15	Ходьба в различном темпе.	1	
16	Бег в медленном темпе.	1	
<b>2 четверть (16 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке. Подвижные игры с мячом	1	
2	Подвижные игры по выбору	1	
3	Техника безопасности на уроке . Теоретические сведения. Личная гигиена. Метание меча.	1	
4	Комплекс утренней гимнастики , упражнения с гимнастическими палками.	1	
5	Комбинация со скакалкой и обручем.	1	
6	Равновесие на бревне.	1	
7	Упр. на растяжку.	1	
8	Силовые упр. с гантелями. Техника	1	

	безопасности на уроке.		
9	Лазание, перелазание через препятствия	1	
10	Упр. на перекладине .	1	
11	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	1	
12.13	Акробатика (кувырки, перекаты, ползание). Техника безопасности на уроке.	2	
14.15	Акробатика («мостик», стойка на лопатках»). Техника безопасности на уроке.	2	
16	Толкание набитого мяча.	1	



<b>3 четверть (20 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2.3	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2	
4.5	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	2	
6.7	Спуск с горки в основной стойке.	2	
8	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	1	
9	Торможение «падением», «плугом».	1	
10	Подъем в горку «елочкой», «лесенкой»	1	
11	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	
12	Передвижение в быстром темпе 50-60 м	1	
13	Передвижение в быстром темпе 100-150	1	
14	Лыжные эстафеты	1	
15	Прохождение изученными способами 1,5 км.	1	
16	Лыжный «биатлон» со снежками Техника безопасности на уроке.	1	
17	Спуск с горки изученными способами	1	
18	Подъем в горку изученными способами	1	
19.20	Зимний футбол на снегу	2	
<b>4 четверть (16 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроках. Волейбол . Правила игры.	1	
2	Стойки, перемещение. Передача мяча сверху.	1	
3	Верхняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	1	
4	Нападающий удар, двухсторонняя игра Техника безопасности на уроке.	1	
5.6	Учебная игра	2	
7	Легкая атлетика . Спринтерский бег 60 м.	1	
8	Бег 100 м. прыжковые упр.	1	
9	Бег на выносливость до 10 мин.	1	
10	Эстафетный бег 4х 60 м.	1	
11	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков	1	
12	Кросс: 500м - мал., 300м - дев.	1	
13	Метание мяча на дальность (300гр). Техника безопасности на уроке.	1	
14	Метание мячика в цель. Прыжки в длину с места. Техника безопасности на уроке.	1	
15	Прыжки в длину с разбега .Многоскоки.	1	
16	Челночный бег 4х9м. Силовые упр.	1	

### Календарно-тематическое планирование 9класс ( 68 часов)

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Календарные сроки
<b>1 четверть (16 часов)</b>			
1.	Техника безопасности на уроке . Теоретические сведения. Личная гигиена.	1	
2.	Выполнение строевых команд	1	
3.	Фигурная маршировка	1	
4.	Ходьба и бег в шеренге	1	
5.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Техника безопасности на уроке.	1	
6.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1	
7.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. Техника безопасности на уроке.	1	
8.	Ходьба с переходом в бег и обратно.	1	
9.	Фиксированная ходьба.	1	
10	Бег на скорость 100м	1	
11	Медленный бег	1	
12	Эстафетный бег	1	
13	Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1	
14	Прыжки в высоту с/б «перешагивание».	1	
15, 16	Метание различных предметов. Техника безопасности на уроке.	2	
<b>2 четверть (16 часов)</b>			
1	Техника безопасности на уроке. Подвижные игры с мячом	1	
2	Подвижные игры по выбору	1	
3	Техника безопасности на уроке . Теоретические сведения. Личная гигиена.	1	
4	Комплекс утренней гимнастики , упражнения с гимнастическими палками.	1	
5	Комбинация со скакалкой и обручем.	1	
6	Равновесие на бревне.	1	
7	Упр. на растяжку.	1	
8	Силовые упр. с гантелями. Техника безопасности на уроке.	1	
9	Лазание, перелазание через препятствия	1	
10	Упр. на перекладине .	1	
11.12	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	2	
13.14	Акробатика (кувырки, перекуты, ползание).	2	
15	Техника безопасности на уроке. Акробатика («мостик», стойка на лопатках).	1	

16	Толкание набитого мяча.	1	
	<b>3 четверть 20 часов</b>		
1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2.3.4	Обучение попеременному двухшажному ходу.	3	
5.6	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	2	
7.8	Спуск с горки в основной стойке.	2	
9	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	1	
10	Торможение «падением», «плугом».	1	
11	Подъем в горку «елочкой», «лесенкой»	1	
12	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	
13	Передвижение в быстром темпе 50-60 м	1	
14	Передвижение в быстром темпе 100-150	1	
15	Лыжные эстафеты	1	
16	Прохождение изученными способами 1,5 км.	1	
17	Лыжный «биатлон» со снежками	1	
18	Спуск с горки изученными способами	1	
19	Подъем в горку изученными способами	1	
20	Зимний футбол на снегу	1	
	<b>4 четверть 16 часов</b>		
1	Техника безопасности на уроках. Волейбол . Правила игры.	1	
2	Стойки, перемещение. Передача мяча сверху.	1	
3	Верхняя прямая подача. Прием двумя руками снизу.	1	
4	Нападающий удар, двухсторонняя игра	1	
5.6	Учебная игра	2	
7	Легкая атлетика . Спринтерский бег 60 м.	1	
8	Бег 100 м. прыжковые упр.	1	
9	Бег на выносливость до 10 мин.	1	
10	Эстафетный бег 4х 60 м.	1	
11	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков	1	
12	Кросс: 500м - мал., 300м - дев.	1	
13	Метание мяча на дальность (300гр).	1	
14	Метание мячика в цель. Прыжки в длину с места. Техника безопасности на уроке.	1	
15	Прыжки в длину с разбега .Многоскоки.	1	
16	Челночный бег 4х9м. Силовые упр.	1	

**Календарно-тематическое планирование, 10 класс (68 часов в год)**

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата
	<b>1 четверть ( 16 часов )</b>		
1	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения . Личная гигиена.	1	

2	Комплекс общ . упр. Бег на скорость	1	
3	Бег с низкого старта	1	
4	Эстафетный бег с передачей эст. Палочки .	1	
5	Бег 300 м. - дев., 500 м. - мал., Упр. на брюшной пресс.	1	
6	Кроссовая подготовка до 8 мин.	1	
7	Бег по пересеченной местности	1	
8	Прыжки в длину с разбега с/б «согнув ноги»	1	
9	Метание мячика на дальность Техника безопасности на уроке.	1	
10	Челночный бег 4х9 м. подвижные игры	1	
11	Метание мячика в цель. Техника безопасности на уроке.	1	
12	Метание мячика по движущейся цели. Техника безопасности на уроке.	1	
13	Прыжки в длину с места.	1	
14	Прыжки в высоту с/ «перешагивание»	1	
15. 16	Силовые упр. (подтягивание, отжимание).	2	
	<b>2 четверть (16 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроке. Прыжки со скакалкой за 1 мин.и через обруч.	1	
2	Подвижные эстафеты с предметами	1	
3	Подвижные игры по выбору	1	
4	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	1	
5	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1	
6	Комбинация со скакалками и обручем.	1	
7	Лазание по лестнице в верх в низ. Техника безопасности на уроке.	1	
8	Равновесие на бревне	1	
9	Упр. на растяжку.	1	
10	Силовые упражнения с гантелями Техника безопасности на уроке.	1	
11.12	Лазание, перелазание через препятствия.	2	
13	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	2	
14	Акробатика (кувырки, ползание). Техника безопасности на уроке.		
15	Акробатика («мостик», стойка на лопатках) Техника безопасности на уроке.	1	
16	Толкание набитого мяча	1	
	<b>3 четверть (20 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	1	
2	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	
3	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	1	
4	Спуск с горки в основной стойке.	1	
5	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	1	
6	Торможение «падением», «плугом».	1	
7	Подъем в горку «елочкой», «лесенкой»	1	
8	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	1	

9	Передвижение в быстром темпе 50-60 м	1	
10	Передвижение в быстром темпе 100-150 м.	1	
11.12	Лыжные эстафеты Техника безопасности на уроке.	2	
13.14	Прохождение изученными способами 1,5 км.	2	
15.16	Лыжный «биатлон» со снежками	2	
17.18	Спуск с горки изученными способами	2	
19.20	Подъем в горку изученными способами	2	
	<b>4 четверть (16 часов)</b>		
1	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Правила игры.	1	
2.3	Техника ведения мяча одной рукой. Передача двумя руками.	2	
4.5	Шрафной бросок. Броски по точкам	2	
6.7.8	Закрепление изученных навыков в двухсторонней игре	3	
9	Учебная игра в баскетбол Техника безопасности на уроке.	1	
10	Легкая атлетика . Спринтерский бег 60 м.	1	
11	Бег 100 м. прыжковые упр.	1	
12	Бег на выносливость до 10 мин.	1	
13	Эстафетный бег 4x 60 м.	1	
14	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков	1	
15	Кросс: 500м – мал., 300м- дев.	1	
16	Метание мяча на дальность (300гр). Техника безопасности на уроке.	1	

### Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Размер зала – 162 м 2.
2. Скамейки – 5шт.
3. Маты – 17шт.
4. Гимнастический брус – 1шт.
5. Обручи – 14шт.
6. Стол настольный теннис – 1шт.
7. Шведская лестница – 3шт.
8. Мяч баскетбольный – 5шт.
9. Мяч футбольный – 10шт.
10. Мяч волейбольный – 2шт.
11. Кольца баскетбольные – 2шт.
12. Сетка волейбольная – 1 шт.
13. Комплект лыж – 15 шт.