

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.Г. Колесникова с.Новодевичье муниципального района Шигонский Самарской области

Программа рассмотрена на заседании МО

учителей технологии, изо, музыки,
физкультуры, ОБЖ

Протокол №1 от «23» августа 2023г.

Руководитель МО

_____/Стрижова Н.В./

Проверил:

Зам.директора по УВР

_____/Седлина Л.М./

«30» августа 2023г.

Утверждаю

Директор школы: _____ /Птицына Е. А./

«30» августа 2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

ВАРИАНТ 1

(на дому)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5-9 КЛАССЫ

2023 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ СОШ с. Новодевичье и ИУП обучающегося.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

5 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в пионербол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую по дачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

6 класс

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

8 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши);
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
- 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;
- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу.

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта;
- влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место;

- прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; преодолевать до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).
 - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
 - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;
 - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу.

2.Содержание предмета «Физическая культура»

5 класс (102 часов)

Гимнастика и акробатика (28 часов).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

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

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

Лёгкая атлетика (22 часа).

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

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

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

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

Лыжная подготовка (в том числе региональный компонент) – (28 часов)

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

Региональный компонент. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (24 часов).

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

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

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

В том числе региональный компонент

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов. Подъем по склону. Передвижение на лыжах в медленном темпе. Передвижение на лыжах попеременным (одновременным) двухшажным ходом. Передвижение на скорость. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение при прохождении спусков. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант (погода не соответствует температурным нормам):

Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега. Подвижные и спортивные игры.

6 класс (102 ч)

Гимнастика и акробатика (21 час).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

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

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

- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (38 часов).

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

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

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

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

Лыжная подготовка (24 часа).

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

Подвижные и спортивные игры (19 часов).

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

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

8 класс

Гимнастика и акробатика (21 час).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика (35 часов).

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

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

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—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".

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

Лыжная подготовка (24 часа).

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. передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300 – 400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», « Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры (22 часа).

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

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

9 класс

Гимнастика и акробатика (21 час).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика (35 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

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

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

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

Лыжная подготовка (24 часа).

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

Подвижные и спортивные игры (22 часа).

Волейбол (16 часов). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (22 часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

1. Тематический план
5 класс (102 ч)

№	Содержание	Кол-во часов
1	Гимнастика и акробатика	28
2	Лёгкая атлетика	22
3	Лыжная подготовка	28
4	Подвижные и спортивные игры	24
	Итого:	102

6 класс

№	Содержание	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	38
2	Гимнастика и акробатика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные и спортивные игры.	19
	Итого:	102

8 класс

№	Содержание	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	35
2	Гимнастика и акробатика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные и спортивные игры.	22
	Итого:	102

9 класс

№	Содержание	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.	35
2	Гимнастика и акробатика	21
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные и спортивные игры.	22
	Итого:	102

Тематическое планирование
5 класс (102 ч)

№	Кол-во часов	Изучаемый раздел, тема учебного материала.
		Легкая атлетика. 22 часа
1	1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках л/а.. Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).
2	1	Закрепление техники ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта.
3	1	Совершенствование ходьбы (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед). Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта.
4	1	Обучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Учет бега на скорость 60м.
5	1	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Обучение метанию малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.)
6	1	Обучение скоростному бегу на дистанции 30; 60м. с высокого старта. Закрепление метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.)
7	1	Закрепление скоростного бега на дистанции 30; 60м. с высокого старта. Совершенствование метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.)
8	1	Учет метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега (ширина коридора 10м.)
9	1	Обучение метанию теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.
10	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
11	1	Закрепление метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.
12	1	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание»

13	1	Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.
14	1	Упражнения в ходьбе.
15	1	Обучение метанию мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.
16	1	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
17	1	Закрепление метания мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
18	1	Обучение прыжку в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование метания мяча в движущуюся цель (мяч, обруч.)
19	1	Повторный бег на дистанции 30-60м.
20	1	Закрепление прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.
21	1	Закрепление повторного бега на дистанции 30-60м. Совершенствование прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.
22	1	Совершенствование повторного бега на дистанции 30-60м. Учет прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.
		Гимнастика 26 часов.
23	1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Личная гигиена. Упражнения на дыхание. Закрепление строевых упражнений
24	1	Обучение упражнениям с гимнастическими палками.
25	1	Причины нарушения осанки. Закрепление упражнениям с гимнастическими палками
26	1	Закрепление переноски груза и передачи предметов
27	1	Закрепление упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование переноски груза и передачи предметов.
28	1	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя..
29	1	Лазанье по гимнастической стенке по диагонали
30	1	Закрепление лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя.
31	1	Закрепление лазанье по гимнастической стенке по диагонали.
32	1	Обучение упражнениям с малыми мячами. Совершенствование лазания по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.
33	1	Закрепление упражнений с малыми мячами. Обучение лазанию по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м)
34	1	Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением
35	1	Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением
36	1	Обучение упражнениям с набивными мячами. Закрепление лазания по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м)

37	1	Закрепление лазания по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м)
38	1	Закрепление упражнений с набивными мячами.
39	1	Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением
40	1	Совершенствование прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.
41	1	Совершенствование прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.
42	1	Совершенствование прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.
43	1	Упражнения для развития мышц рук и ног. Совершенствование прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.
44	1	Закрепление прыжка в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.
45	1	Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц
46	1	. Закрепление упражнений для формирования правильной осанки.
47	1	Совершенствование прыжка в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись.
48	1	Обучение упражнениям для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
		Лыжная подготовка. 28 часов.
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.
50	1	Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Способы передвижения с лыжами.
51	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
52	1	Обучение одновременному бесшажному ходу. Учет передвижения попеременно двухшажным ходом.
53	2	Обучение спуску в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Закрепление одновременного бесшажного хода.
54		
55	2	Закрепление спуска в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Совершенствование одновременного бесшажного хода.
56		
57	1	Совершенствование спуска в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.)
58	1	Передвижение на скорость. Повороты переступанием в движении. Учет передвижения одновременно бесшажным ходом.
59	1	Обучение торможению «плугом». Учет спуска в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.)
60	1	Закрепление торможения «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).
61	1	Совершенствование торможения «плугом». Закрепление повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).

62	1	Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).
63	1	Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение игре на лыжах: «Снайперы».
64	1	Правильное падение при прохождении спусков. Закрепление игры на лыжах: «Снайперы».
65	1	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).
66	1	Закрепление повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).
67	1	Преодоление бугров и впадин. Совершенствование игры на лыжах: «Снайперы».
68	1	Совершенствование повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).
69	1	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Обучение игре на лыжах: «Быстрый лыжник».
70	1	Спуск со склонов. Подъем по склону. Закрепление игры: «Быстрый лыжник».
71	1	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).
72	1	Обучение игре: «Точно остановиться».
73	1	Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).
74	1	Закрепление игры: «Точно остановиться».
75	1	Обучение игре на лыжах: «Точно остановиться».
76	1	Совершенствование повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).
		Гимнастика 2 ч
77	1	Гимнастика. Совершенствование прыжка через козла. Совершенствование переноски груза и передачи предметов.
78	1	Комплекс ОРУ без предметов. Учет переноски груза и передачи предметов.
		Спортивные игры. 24 часов.
79	1	Пионербол. Правила ТБ на уроках спортивных игр.
80	1	Передвижение игрока по площадке.
81	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой
82	1	Ловля мяча над головой.
83	1	Нападающий удар.
84	1	Подача мяча снизу.
85	1	Подача мяча снизу через сетку.
86	1	Розыгрыш мяча на три паса..
87	1	Игра "Мяч в воздухе".
88	1	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.
89	1	Учебная игра в пионербол.
90	1	Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.
91	1	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Правила игры в баскетбол.
92	1	Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Обучение стойке баскетболиста.
93	1	Обучение стойке баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

94	1	Обучение остановке по свистку. Закрепление стойки баскетболиста. Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.
95	1	Закрепление остановки по свистку. Совершенствование стойки баскетболиста. Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.
96	1	Обучение передаче мяча от груди. Совершенствование остановки по свистку.
97	1	Обучение ловле мяча двумя руками. Закрепление передачи мяча от груди. Игра: «Мяч капитану».
98	1	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Закрепление ловли мяча двумя руками. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.
99	1	Закрепление ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование ловли мяча двумя руками.
100	1	Совершенствование ловли мяча двумя руками. Игра: «Защита укреплений».
101	1	Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу. Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.
102	1	Закрепление броска мяча двумя руками в кольцо снизу. Подведение итогов за год.
		Итого: 102 часа

6 класс (102 ч)

№	Кол-во часов	Тема урока
		Легкая атлетика 19 ч
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Эстафеты встречные.
2	1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.
3	1	Высокий старт. Бег по дистанции. Линейные эстафеты.
4	1	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Финиширование.
5	1	Спринтерский бег. Финиширование. Бег 3 x 50 метров. Линейные эстафеты.
6	1	Бег на 60 метров. Старты из различных положений. Игра: «Охрана пробежек».
7	1	Бег на 60 метров, результат. Развитие скоростных качеств. Игра: «Вызов победителя».
8	1	Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые упражнения. Игра: «По кочкам и линиям».
9	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Охрана пробежек».
10	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги». Встречная эстафета.
11	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги». Круговая эстафета.
12	1	Прыжок в высоту способом: «перешагивание». Игра: «Веревочка под ногами».

13	1	Прыжок в высоту способом: «перешагивание». Игра: «Проверь сам».
14	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5 – 6 метров. Игра: «Попади в мяч».
15	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».
16	1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.
17	1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Сильный бросок».
18	1	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости. Игра: «Невод».
19	1	Кроссовый бег 500 метров. Преодоление препятствий. Игра: «Бег за флажками».
		Спортивные игры (баскетбол) 7 ч
20	1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.
21	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.
22	1	Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска.
23	1	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.
24	1	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
25	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с сопротивлением.
26	1	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Игра в мини-баскетбол.
		Гимнастика 21 ч
27	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Смешанные висы.
28	1	Подъём переворотом в упор. Подтягивание в висе.
29	1	Вис лежа. Вис присев. Подтягивание в висе.
30	1	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Игра: «Запомни порядок».
31	1	Два кувырка вперед слитно, один назад. Игра: «Бездомный заяц».
32	1	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Два лагеря».
33	1	Акробатическая комбинация. Игра: «Запомни номер».
34	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
35	1	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра: «Удочка».
36	1	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра: «Кто обгонит?».
37	1	Прыжок в упор присев на козла, и соскок с поворотом налево. Игра: «Прыжки по полоскам».
38	1	Прыжок в упор присев на козла, и соскок с поворотом налево. Игра: «Прыгуны и пятнашки».
39	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
40	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Игра: «Челнок».
41	1	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Эстафеты с обручем.
42	1	Лазание по канату произвольным способом. Игра: «Челнок».
43	1	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
44	1	Лазание по канату в три приема. Строевой шаг. Повороты на месте.

45	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Строевой шаг. Повороты на месте.
46	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Игра: «Все по местам».
47	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.
		Лыжная подготовка 24 ч
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
49	1	Скользкий шаг. Игра: «Кто дальше?».
50	1	Скользкий шаг. Игра: «Пятнашки простые».
51	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Попади снежком в цель».
52	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Кто за 10 шагов проскользит дальше».
53	1	Попеременный двухшажный ход. Игра: «Быстрый лыжник».
54	1	Попеременный двухшажный ход. Игра: «Гонки с палками и без палок».
55	1	Совершенствование техники изученных ходов. Эстафеты на лыжах.
56	1	Подъём по склону ступающим шагом. Переход из высокой стойки в низкую.
57	1	Подъём по склону ступающим шагом. Спуск в стойке отдыха.
58	1	Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие выносливости.
59	1	Подъём «лесенкой». Игра: «По местам».
60	1	Совершенствование техники изученных ходов. Эстафеты на лыжах.
61	1	Спуски с пологих склонов. Торможение «упором».
62	1	Спуски с пологих склонов. Торможение «упором».
63	1	Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростно-силовых способностей.
64	1	Совершенствование техники изученных ходов. Ускорения 3 x 50 метров.
65	1	Повороты переступанием в движении. Игра: «За мной».
66	1	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра: «Спуск с горы».
67	1	Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростно-силовых способностей.
68	1	Торможение «плугом». Игра: «Трудная дорога».
69	1	Торможение «плугом». Игра: «Маршевые салки».
70	1	Совершенствование техники изученных ходов. Ускорения 3 x 50 метров.
71	1	Прохождение дистанции 1,5 км. на время.
		Спортивные игры (пионербол) 12 ч
72	1	Пионербол. Расстановка и перемещение игроков по площадке.
73	1	Стойка игрока. Игра: «Мяч в воздухе».
74	1	Передача мяча двумя руками сверху. Игра: «Мяч над веревкой».
75	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра : «Вот так подача».

76	1	Нижняя прямая подача. Игра: «Не дай мяч соседу».
77	1	Боковая подача. Игра: «Сохрани позу».
78	1	Розыгрыш мяча на три паса. Игра: «Мяч соседу».
79	1	Учебная игра в пионербол.
80	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра: «Мяч с четырех сторон».
81	1	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с сопротивлением.
82	1	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей.
83	1	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра в мини-баскетбол.
		Легкая атлетика 19 ч
84	1	Равномерный бег 5 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.
85	1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.
86	1	Высокий старт. Бег по дистанции. Линейные эстафеты.
87	1	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Финиширование.
88	1	Бег на 60 метров. Старты из различных положений. Игра: «Охрана пробежек».
89	1	Бег на 60 метров, результат. Развитие скоростных качеств. Игра: «Вызов победителя».
90	1	Равномерный бег 5 минут. Специальные беговые упражнения. Игра: «По кочкам и линиям».
91	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Охрана пробежек».
92	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги». Встречная эстафета.
93	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги». Круговая эстафета.
94	1	Прыжок в высоту способом: «перешагивание». Игра: «Веревочка под ногами».
95	1	Прыжок в высоту способом: «перешагивание». Игра: «Проверь сам».
96	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5 – 6 метров. Игра: «Попади в мяч».
97	1	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра: «Кто дальше бросит».
98	1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения.
99	1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра: «Сильный бросок».
100	1	Равномерный бег 6 минут. Развитие выносливости. Игра: «Невод».
101	1	Кроссовый бег 500 метров. Преодоление препятствий. Игра: «Бег за флажками».
102	1	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра: «Салки маршем». Развитие скоростных качеств.
		Итого: 102

8 класс (102 ч)

№	Кол-во часов	Тема урока
		Легкая атлетика 16 ч
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль и его основные приемы.
2	1	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Игра: «Догони ведущего».
3	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречная эстафета.
4	1	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.
5	1	Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
6	1	Бег на 100 метров, с различных стартов. Игра: «Сбор картошки».
7	1	Бег на 60 метров, результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
8	1	Равномерный бег 8 минут. Развитие скоростных качеств. Игра: «Смена лидера».
9	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.
10	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Игра: «Сигнал».
11	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	1	Метание малого мяча с 5 – 6 шагов на дальность. Игра: «Символ».
13	1	Метание малого мяча с 5 – 6 шагов на дальность. Игра: «Снайпер».
14	1	Равномерный бег 10 минут. Встречные эстафеты.
15	1	Бег на 1000 метров без учета времени. Игра: «Кто впереди».
16	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Игра: «Переправа».
		Спортивные игры (баскетбол) 10 ч
17	1	Баскетбол. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра: «Борьба за мяч».
18	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Развитие координационных способностей.
19	1	Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра: «Мяч капитану».
20	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.
21	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Защита укреплений».
22	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Игра: «Борьба в квадрате».
23	1	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Игра: «Борьба за мяч».
24	1	Броски мяча в корзину с разных позиций и расстояния. Игра: «Кто больше и точнее».
25	1	Подбор мяча после отскока от щита. Игра: «Поймай мяч».
26	1	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

		Гимнастика 21 ч
27	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты направо, налево в движении.
28	1	Подъём переворотом в упор (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Эстафеты.
29	1	Подъём переворотом в упор (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). Игра: «Стрелки».
30	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
31	1	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты.
32	1	Стойка на голове с согнутыми ногами. Развитие силовых способностей.
33	1	Стойка на голове с согнутыми ногами. Игры: «Сохрани равновесие», «Будь внимателен».
34	1	Акробатическая комбинация. Линейная эстафета.
35	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
36	1	Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Игра: «Кто обгонит?».
37	1	Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Игра: «Прыжки по полоскам».
38	1	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов. Игра: «Прыгуны и пятнашки».
39	1	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната.
41	1	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
42	1	Лазание по канату в два приёма. Игра: «Будь внимательным».
43	1	Лазание по канату в три приёма. Эстафеты с обручами.
44	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната.
45	1	Гимнастическое бревно. Упражнения на равновесие. Игра: «Кто точнее».
46	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Игра: «Все по местам».
47	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.
		Лыжная подготовка 24 ч
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
49	1	Значение занятия лыжным спортом.
50	1	Правила соревнований по лыжным гонкам.
51	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Переставь флажок».
52	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Попади в круг».
53	1	Одновременный одношажный ход. Игра: «Кто быстрее».
54	1	Одновременный одношажный ход. Игра: «Гонки с палками и без палок».

55	1	Одновременный двухшажный ход. Игра: «Слово на каждый шаг».
56	1	Одновременный двухшажный ход. Игра: «Как по часам».
57	1	Совершенствование техники изученных ходов. Эстафеты на лыжах.
58	1	Ускорения 4 x 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.
59	1	Прохождение дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах.
60	1	Поворот махом на месте. Игра: «С горки на горку».
61	1	Комбинированное торможение лыжами и палками. Игры: «Салки».
62	1	Комбинированное торможение лыжами и палками. Игра: «Попади снежком в цель».
63	1	Ускорения 4 x 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.
64	1	Совершенствование техники изученных ходов. Эстафеты на лыжах.
65	1	Подъем забеганием. Спуск в стойке отдыха.
66	1	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Подъем «ёлочкой».
67	1	Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом».
68	1	Ускорения 4 x 60 метров. Развитие выносливости.
69	1	Совершенствование спусков в высокой и основной стойке. Игра: «С горки на горку».
70	1	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.
71	1	Прохождение дистанции 2 км. на время.
		Спортивные игры (волейбол) 8 ч
72	1	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Игра: «Сохрани стойку».
73	1	Прием и передача мяча сверху в парах. Развитие координационных способностей.
74	1	Прием и передача мяча снизу в парах. Развитие координационных способностей.
75	1	Прямой нападающий удар. Игра: «Перебросить в круг».
76	1	Нападающий удар после передачи. Эстафеты волейболистов.
77	1	Блок. Игра: «Пассовка волейболистов».
78	1	Подачи нижняя и верхняя прямая. Игра: «Ловкая подача».
79	1	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
		Спортивные игры (баскетбол) 4 ч
80	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.
81	1	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Игра: «Борьба за мяч».

82	1	Броски мяча в корзину с разных позиций и расстояния. Игра: «Кто больше и точнее».
83	1	Комбинации из освоенных элементов техники. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
		Легкая атлетика 19 ч
84	1	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.
85	1	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Игра: «Догони ведущего».
86	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречная эстафета.
87	1	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.
88	1	Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
89	1	Бег на 100 метров, с различных стартов. Игра: «Сбор картошки».
90	1	Бег на 60 метров, результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
91	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Игра: «Сигнал».
92	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
93	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание.
94	1	Прыжок в высоту способом. «перешагивание». Переход планки.
95	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра: «Запрещено».
96	1	Метание малого мяча с 5 – 6 шагов на дальность. Игра: «Символ».
97	1	Метание малого мяча с 5 – 6 шагов на дальность. Игра: «Снайпер».
98	1	Равномерный бег 10 минут. Встречные эстафеты.
99	1	Бег на 1000 метров без учета времени. Игра: «Кто впереди».
100	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Игра: «Переправа».
101	1	Бег в равномерном темпе 8 минут. Преодоление препятствий. Игра: «Бег за флажками».
102	1	Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
		Итого: 102 часа

9 класс (102 ч)

№	Кол-во часов	Тема урока
---	--------------	------------

		Легкая атлетика 16 ч
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Спортивная этика.
2	1	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Игра: «Догони ведущего».
3	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Круговая эстафета.
4	1	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.
5	1	Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
6	1	Бег на 100 метров, с различных стартов. Игра: «Сумей догнать».
7	1	Бег на 60 метров, результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
8	1	Равномерный бег 10 минут. Развитие скоростных качеств. Игра: «Лучший бегун».
9	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.
10	1	Прыжок в длину способом: «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Игра: «Сигнал».
11	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	1	Метание малого мяча на дальность с места. Игра: «Стрелки».
13	1	Метание малого мяча на дальность с разбега. Игра: «Точно в ориентир».
14	1	Равномерный бег 10 минут. Встречные эстафеты.
15	1	Бег на 1000 метров без учета времени. Игра: «Кто впереди».
16	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Игра: «Переправа».
		Спортивные игры (баскетбол) 10 ч
17	1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Самый точный».
18	1	Повороты в движении без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.
19	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра: «Очков набрал больше всех».
20	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.
21	1	Вырывание и выбивание мяча. Игра: «Защита укреплений».
22	1	Защитные действия против игрока без мяча. Игра: «Борьба в квадрате».
23	1	Защитные действия против игрока с мячом. Игра: «Борьба за мяч».
24	1	Быстрый прорыв (1:0), (2:1). Игра: «Кто больше и точнее».
25	1	Взаимодействия в защите. Игра: «Поймай мяч».
26	1	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
		Гимнастика 21 ч
27	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подтягивание в висе.
28	1	Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Эстафеты.
29	1	Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Игра: «Стрелки».

30	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
31	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).
32	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Эстафета с обручами.
33	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Игры: «Сохрани равновесие», «Будь внимателен».
34	1	Акробатическая комбинация. Линейная эстафета.
35	1	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.
36	1	Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Игра: «Кто обгонит?».
37	1	Опорный прыжок, согнув ноги через козла. Игра: «Прыжки по полоскам».
38	1	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов. Игра: «Прыгуны и пятнашки».
39	1	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната.
41	1	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.
42	1	Лазание по канату в два приёма. Игра: «Будь внимательным».
43	1	Лазание по канату в три приёма. Эстафеты с мячами.
44	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната.
45	1	Гимнастическое бревно. Упражнения на равновесие. Игра: «Кто точнее».
46	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Игра: «Все по местам».
47	1	Комбинация на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.
		Лыжная подготовка 24 ч
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.
49	1	Лыжный спорт и его виды.
50	1	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
51	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Переставь флажок».
52	1	Одновременный бесшажный ход. Игра: «Гонки с палками и без палок».
53	1	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.
54	1	Одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.
55	1	Одновременный двухшажный ход. Игра: «Гонка с выбыванием».
56	1	Одновременный двухшажный ход. Развитие скоростно-силовых способностей.
57	1	Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней стойке.
58	1	Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в высокой стойке.
59	1	Попеременный двухшажный ход. Игра: «Слово на каждый шаг».

60	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростно-силовых способностей.
61	1	Поворот на месте махом назад к наружи. Игра: «Гонка с выбыванием».
62	1	Ускорения 4 x 100 метров. Игра: «Попади снежком в цель».
63	1	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Подъем скользящим шагом.
64	1	Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты на лыжах.
65	1	Преодоление бугров и впадин. Игра: «С горки на горку».
66	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра: «Салки».
67	1	Переход с попеременных ходов на одновременные. Игра: «Кто быстрее».
68	1	Преодоление бугров и впадин. Подъем «Елочкой».
69	1	Ускорения 4 x 100 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.
70	1	Совершенствование техники изученных ходов. Игра: «Гонка с выбыванием».
71	1	Прохождение дистанции 2 км. на время.
		Спортивные игры (волейбол) 8 ч
72	1	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты.
73	1	Прием мяча снизу у сетки. Игра: «Сигнал».
74	1	Нижняя прямая подача. Игра: «Точно в круг».
75	1	Верхняя прямая подача. Игра: «Быстро по местам».
76	1	Блокирование мяча. Игра: «Пассовка волейболистов».
77	1	Прямой нападающий удар. Эстафета с элементами волейбола.
78	1	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Учебная игра в волейбол.
79	1	Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
		Спортивные игры (баскетбол) 4 ч
80	1	Повороты в движении без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.
81	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра: «Очков набрал больше всех».
82	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие координационных способностей.
83	1	Комбинации из освоенных элементов техники. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.
		Легкая атлетика 19 ч
84	1	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.
85	1	Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Игра: «Догони ведущего».
86	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Круговая эстафета.
87	1	Бег по дистанции. Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.
88	1	Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростных качеств.
89	1	Бег на 100 метров, с различных стартов. Игра: «Сумей догнать».

90	1	Бег на 60 метров, результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
91	1	Равномерный бег 10 минут. Развитие скоростных качеств. Игра: «Лучший бегун».
92	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 и 13 беговых шагов. Игра: «Запрещенное движение».
93	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
94	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега. Отталкивание.
95	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход планки.
96	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра: «Кто дальше и точнее».
97	1	Метание малого мяча на дальность с места. Игра: «Стрелки».
98	1	Метание малого мяча на дальность с разбега. Игра: «Точно в ориентир».
99	1	Равномерный бег 10 минут. Встречные эстафеты.
100	1	Бег на 1000 метров без учета времени. Игра: «Кто впереди».
101	1	Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Игра: «Переправа».
102	1	Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
		Итого: 102 часа