

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей с.Долгоруково**

Приложение 12
к адаптированной основной
общеобразовательной программе,
утвержденной приказом
от 31.08.2023г. № 148

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
5-9 класс**

1. Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, (5-9 классы), под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Просвещение» 2011 г.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов лица является продолжением программы 1 – 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-17 лет.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников. Коррекция недостатков психического умственного и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика предмета

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

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

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие нарушение интеллекта; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по адаптивной физической культуре в учебном плане школы отводится 510 часов:

- 5 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.
- 6 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.
- 7 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.
- 8 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

9 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Предметные результаты.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

6. Содержание учебного предмета

5 класс

Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности
Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку -дыхательные упражнения -упражнения в расслаблении мышц -основные положения движения головы, конечностей, туловища	Упражнения с удержанием груза (100 — 150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища

	налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.
Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 — 3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).
Танцевальные упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить обучающимся время выполнения

	задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.
Легкая атлетика Ходьба	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.
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 (практический материал) В зависимости от климатических условий	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.
Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)	<i>Пионербол</i> : Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.
Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
Подвижные игры и игровые упражнения: коррекционные	«Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».
с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».
с бегом на скорость	«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.
с прыжками в высоту, длину	«Удочка»; «Веровочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки».

с метанием мяча на дальность и в цель	«Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».
с элементами пионербола и волейбола	«Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».
с элементами баскетбола	«Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».
Игры на снегу, льду	«Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».

бкласс

Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности
Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика Строевые упражнения	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку -дыхательные упражнения -упражнения в расслаблении мышц -основные положения движения головы, конечностей, туловища	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за

	<p>голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><i>С большими обручами.</i> 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.</p> <p><i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.</p>
Упражнения на гимнастической стенке	Прогибание туловища (<i>см. 5 класс</i>). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
Акробатические упражнения (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.
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.
Переноска груза и передача предметов	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8— Юм. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.
Танцевальные упражнения	Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на 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.

Равновесие	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). 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.
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. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15с, не сообщая обучающимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая 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.
Легкая атлетика Ходьба	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.
Бег	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беге 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 (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.
Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)	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 10м (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	«Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели».
С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».
с бегом на скорость	«Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.
с прыжками в высоту, длину	«Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».
с метанием мяча на дальность и в цель	«Сильный бросок»; «Попади в цель».
с элементами пионербола и волейбола	«Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу».
с элементами баскетбола	«Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.
Игры на снегу, льду	«Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед».

7

класс

Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности
Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма, как важнейший компонент ЗОЖ. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика Строевые упражнения	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, 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.

<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</p> <p>-упражнения на осанку</p> <p>-дыхательные упражнения</p> <p>-упражнения в расслаблении мышц</p> <p>-основные положения движения головы, конечностей, туловища</p>	<p>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.</p> <p>Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.</p> <p>Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.</p> <p>Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. 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</p>
<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</p>	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из и. п.: 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 гимнастической палкой.</p> <p><i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.</p> <p><i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.</p>
<p>Упражнения на гимнастической стенке</p>	<p>Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5 — 6 класс).</p>
<p>Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.</p>	<p>Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.</p>
<p>Простые и смешанные висы и упоры</p>	<p>Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в вися, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>
<p>Переноска груза и передача предметов</p>	<p>Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).</p>
<p>Танцевальные упражнения</p>	<p>Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 — 6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.</p>

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 в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висте на гимнастической стенке. Подтягивание в висте на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
Равновесие	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными 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. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° 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.
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 и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного 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.
Легкая атлетика <i>Ходьба</i>	Продолжительная ходьба (20— 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
Бег	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.
Прыжки	Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многие - коки 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.
Метание	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.

<p>Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий</p>	<p>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»</p>
<p>Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)</p>	<p>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, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
<p>Подвижные игры и игровые упражнения</p>	
<p>Коррекционные с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</p>	<p>«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название» «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».</p>
<p>с бегом на скорость</p>	<p>«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.</p>
<p>с прыжками в высоту, длину</p>	<p>«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».</p>
<p>с метанием мяча на дальность и в цель</p>	<p>«В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».</p>
<p>с элементами пионербола и волейбола</p>	<p>«Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».</p>
<p>с элементами баскетбола</p>	<p>«Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».</p>
<p>Игры на снегу, льду</p>	<p>«Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».</p>

Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности
Основы знаний	Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека. Общие представления о ЗОЖ. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями. Закаливание организма, как важнейший компонент ЗОЖ. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика Строевые упражнения	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку -дыхательные упражнения -упражнения в расслаблении мышц -основные положения движения головы, конечностей, туловища	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и. п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> 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. <i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.
Упражнения на гимнастической стенке	Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.
Акробатические упражнения (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).
Простые и смешанные висы и упоры	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.
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 низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.
Равновесие	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических 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) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» елевой — 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
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 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). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.
Легкая атлетика Ходьба	Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.
Бег	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 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— 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.
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 10м. 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.

<p>Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий</p>	<p>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); до 2,5 км (мальчики).</p>
<p>Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)</p>	<p>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.</p>
<p>Баскетбол</p>	<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</p>
<p>Подвижные игры и игровые упражнения коррекционные элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</p>	<p>«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».</p> <p>«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».</p>
<p>с бегом на скорость</p>	<p>«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.</p>
<p>с прыжками в высоту, длину</p>	<p>«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».</p>
<p>с метанием мяча на дальность и в цель</p>	<p>«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».</p>
<p>с элементами пионербола и волейбола</p>	<p>«Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.</p>
<p>с элементами баскетбола</p>	<p>«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».</p>
<p>Игры на снегу, льду</p>	<p>«Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля».</p>

9

класс

<p>Содержание учебного предмета</p>	<p>Характеристика деятельности</p>
<p>Основы знаний</p>	<p>Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>

	Рациональное питание, как неотъемлемый компонент ЗОЖ. Вредные привычки и борьба с ними.
Гимнастика Строевые упражнения	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: 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.
дыхательные упражнения	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
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.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (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 <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.
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.	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на <i>руки</i> . Для девочек: из положения «мост» п о в о р о т вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).
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.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
Танцевальные упражнения	Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».
Лазание и перелезание	Обучение завязыванию каната петель на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в вися на канате. Лазанье в вися на руках по канату
Равновесие	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация	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.

силовых, пространственных и временных параметров движений.	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 выражением 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.
Легкая атлетика Ходьба	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.
Бег	Бег на скорость 100 м; бег на 60 м— 4 раза за урок; на 100 м —3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки — 800 м.
Прыжки	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).
Метание	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).
Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время
Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6кл.) Волейбол (7-9 кл.)	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5-10 раз).
Баскетбол	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
Подвижные игры и игровые упражнения Коррекционные	«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».
с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».
с бегом на скорость	«Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.
с прыжками в высоту, длину	«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».
с метанием мяча на	«Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

дальность и в цель	
с элементами пионербола и волейбола	«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.
с элементами баскетбола	Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».

7. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Гимнастика. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали; перестроение из колонны по одному в колонну по два(три); повороты налево, направо, кругом; понятие «интервал»; ходьба в обход с поворотами на углах; ходьба с остановками по сигналу.	1	<i>Знать</i> правила поведения в физкультурном зале <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Осваивать</i> базовые умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> основные строевые команды.
2	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (упражнения на осанку; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости)	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
3	Гимнастика. Дыхательные упражнения (полное углубленное дыхание с различными движениями; дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях)	1	
4	Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц (расслабление потряхивание конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении; чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприсяде с расслабленным и опущенным вперед туловищем; расслабление мышц после выполнения силовых упражнений).	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
6	Легкая атлетика. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
7	Легкая атлетика. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений медленный бег. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике медленный бег.
8	Легкая атлетика. Бег. Бег широким шагом на носках.	1	<i>Описывать</i> технику упражнения бег широким шагом на носках. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег широким шагом на носках.
9	Легкая атлетика. Бег. Бег на скорость	1	<i>Описывать</i> технику упражнения бег на

	60м. с высокого и низкого старта		скорость 60м. с высокого и низкого старта.
10	Легкая атлетика. Бег. Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта.
11	Легкая атлетика. Бег. Бег с преодолением препятствий.	1	<i>Описывать</i> технику упражнения бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта.
12	Легкая атлетика. Бег. Бег с преодолением препятствий.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта.
13	Легкая атлетика. Бег. Эстафетный бег (60м. по кругу)	1	<i>Описывать</i> технику упражнения эстафетный бег.
14	Легкая атлетика. Бег. Эстафетный бег (60м. по кругу)	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.
15	Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжки различными способами в различном темпе.
16	Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1	<i>Описывать</i> технику прыжки различными способами в различном темпе.
17	Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки через скакалку продвигаясь вперед.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения.
18	Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки через скакалку продвигаясь вперед.	1	
19	Легкая атлетика. Прыжки. Прыжки через набивные мячи произвольным способом.	1	
20	Игры. Пионербол. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Пионербол».
21	Игры. Пионербол. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Пионербол».
22	Игры. Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Пионербол».
23	Игры. Пионербол. Ловля мяча над головой.	1	
24	Игры. Пионербол. Подача двумя руками снизу, боковая подача.	1	
25	Гимнастика. Основные положения движения головы, конечностей туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища; из И.п. ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами; из И.п. ноги врозь, руки в сторону наклоны вперед с поворотами в сторону; наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук; отведение ног назад с подниманием рук вверх; переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в И.п.; лежа на животе, поочередное поднимание ног	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
26	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения с гимнастическими палками; с большими обручами; с малыми мячами; с набивными	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических

	мячами; на гимнастической скамейке.		упражнений на снарядах.
27	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Простые и смешанные висы и упоры.	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
28	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Простые и смешанные висы и упоры.	1	<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.
29	Гимнастика. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад.	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений.
30	Гимнастика. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад.	1	<i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
31	Гимнастика. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
32	Гимнастика. Акробатические упражнения: стойка на лопатках.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
33	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов.	1	Передача набивного мяча до 2кг.; эстафета с переноской и передачей мячей; перенос гимнастической скамейки, гимнастического мата
34	Игры. Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Пионербол».
35	Игры. Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса.	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Пионербол».
36	Игры. Пионербол. Учебная игра в пионербол.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Пионербол».
37	Игры. Пионербол. Учебная игра в пионербол.	1	
38	Игры. Баскетбол. Правила игры. Основная стойка.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол».
39	Игры. Баскетбол. Передвижение без	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол».

	мяча, с мячом.		<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
40	Игры. Баскетбол. Передвижение без мяча, с мячом.	1	
41	Игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	
42	Игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	
43	Лыжная подготовка. Строевые упражнения.	1	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовки.
44	Лыжная подготовка. Строевые упражнения.	1	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
45	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах (вокруг носков лыж)	1	<i>Осваивать</i> техники построение с лыжами
46	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах (вокруг носков лыж)	1	<i>Описывать</i> техники построение с лыжами
47	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах (вокруг носков лыж)	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике построение с лыжами
48	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1	<i>Осваивать</i> техники передвижения на лыжах.
49	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1	<i>Описывать</i> техники передвижения на лыжах.
50	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.
51	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1	
52	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим шагом.	1	
53	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.	1	
54	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.	1	
55	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.	1	
56	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом.	1	
57	Лыжная подготовка. Спуск по склону в низкой стойке.	1	
58	Лыжная подготовка. Спуск по склону в низкой стойке.	1	
59	Лыжная подготовка. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1	
60	Лыжная подготовка. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	1	
61	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
62	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
63	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
64	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м.	1	
65	Игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол».
66	Игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Повороты.	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол».
			<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности

67	Игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Повороты.	1	при игре «Баскетбол».
68	Игры. Подвижная игра «Вызов».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание
69	Игры. Подвижная игра «Карусель».	1	
70	Игры. Подвижная игра «Пустое место».	1	
71	Игры. Лишний игрок.	1	
72	Игры. Подвижная игра «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».	1	
73	Гимнастика. Акробатические упражнения: «мост» из положения лежа.	1	
74	Гимнастика. Акробатические упражнения: «мост» из положения лежа.	1	
75	Легкая атлетика. Прыжки через набивные мячи произвольным способом.	1	
76	Легкая атлетика. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
77	Легкая атлетика. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	
78	Легкая атлетика. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1	
79	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	
80	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	
81	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
82	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
83	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
84	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
85	Легкая атлетика. Метание мяча в движущуюся цель.	1	
86	Легкая атлетика. Метание мяча в движущуюся цель.	1	
87	Легкая атлетика. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике
88	Легкая атлетика. Ходьба. Сочетание	1	

	разновидностей ходьбы.		выполнения упражнений по ходьбе.
89	Легкая атлетика. Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта	1	<i>Описывать</i> технику упражнения бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта.
90	Легкая атлетика. Бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег на скорость 60м. с высокого и низкого старта.
91	Легкая атлетика. Эстафетный бег (60м. по кругу)	1	<i>Описывать</i> технику упражнения эстафетный бег.
92	Легкая атлетика. Эстафетный бег (60м. по кругу)	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.
93	Игры. Подвижная игра «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.
94	Игры. Подвижная игра «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи пятнашки».	1	<i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
95	Игры. Подвижная игра «Лепта». Выбери место.	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
96	Игры. Подвижная игра «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему».	1	<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков
97	Игры. Подвижная игра «Кто быстрее», «Невод».	1	<i>Развивать</i> внимание
98	Гимнастика. Танцевальные упражнения (ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом).	1	<i>Описывать</i> технику танцевальных упражнений. <i>Осваивать</i> технику танцевальных упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.
99	Гимнастика. Лазание и перелезание (лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; лазание по накладной гимнастической скамейке под углом 45о; подлезание под несколькими препятствиями).	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
100	Гимнастика. Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с ударом мяча о пол и его ловлей; повороты на гимнастической скамейке направо, налево; ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; набивные мячи (бросание и ловля мяча).	1	<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
101	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности
102	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений.	1	
	Итого: 102 часа		

6

класс

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Гимнастика. Строевые упражнения	1	<i>Знать</i> правила поведения в физкультурном

	(перестроение из одной шеренги в две; размыкание на вытянутые руки на месте 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)		зале <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Осваивать</i> базовые умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> основные строевые команды. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
2	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (упражнения на осанку; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево - вправо)	1	
3	Гимнастика. Дыхательные упражнения (полное углубленное дыхание с различными движениями рук; дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях)	1	
4	Гимнастика. Основные положения движения головы, конечностей туловища	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба скрестным шагом, с изменением разновидностей	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
6	Легкая атлетика. Ходьба скрестным шагом, с изменением разновидностей	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
7	Легкая атлетика. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	
9	Легкая атлетика. Медленный бег до 5мин.	1	<i>Описывать</i> технику упражнения медленный бег до 5мин.
10	Легкая атлетика. Медленный бег до 5мин.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике медленный бег до 5мин.
11	Легкая атлетика. Медленный бег до 5мин.	1	
12	Легкая атлетика. Низкий старт бег 60м.	1	<i>Осваивать</i> технику низкий старт бег 60м.. <i>Описывать</i> технику низкий старт бег 60м..
13	Легкая атлетика. Низкий старт бег 60м.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения.
14	Легкая атлетика. Низкий старт бег 60м.	1	
15	Легкая атлетика. Эстафетный бег (встречная эстафета)	1	<i>Описывать</i> технику упражнения эстафетный бег (встречная эстафета).
16	Легкая атлетика. Эстафетный бег (встречная эстафета)	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег (встречная эстафета).
17	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	<i>Осваивать</i> технику прыжок в длину с разбега.
18	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	<i>Описывать</i> технику прыжок в длину с разбега.
19	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения.
20	Игры. Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Пионербол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения

21	Игры. Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	игры «Пионербол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Пионербол».
22	Игры. Пионербол. Поддача, нижняя прямая. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1	
23	Игры. Пионербол. Поддача, нижняя прямая. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1	
24	Игры. Пионербол. Ловля мяча, розыгрыш мяча.	1	
25	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; с большими обручами; со скакалкой; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	<i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности. <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах.
26	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; с большими обручами; со скакалкой; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	
27	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
28	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
29	Гимнастика. Акробатические упражнения (элементы, связки) (стойки на лопатках перекатом назад из упора присев; кувырок вперед, назад; «шпагат» с опорой руками о пол)	1	
30	Гимнастика. Акробатические упражнения (элементы, связки) (стойки на лопатках перекатом назад из упора присев; кувырок вперед, назад; «шпагат» с опорой руками о пол)	1	
31	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры.	1	
32	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры.	1	
33	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов (переноска 2-3 набивных мячей до 6-7кг.; переноска гимнастических матов)	1	
34	Игры. Пионербол. Учебная игра.	1	
35	Игры. Пионербол. Учебная игра.	1	
36	Игры. Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения

37	Игры. Волейбол. Правила игры. Стойки, перемещения.	1	игры «Волейбол». Соблюдать правила техники безопасности при игре «Волейбол».
38	Игры. Баскетбол. Правила поведения. Основные правила игры.	1	Осваивать технику игры «Баскетбол». Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Соблюдать правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
39	Игры. Баскетбол. Правила поведения. Основные правила игры.	1	
40	Игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	
41	Игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	
42	Игры. Баскетбол. Остановка шагам. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	
43	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Осваивать техники построение с лыжами. Описывать техники построение с лыжами. Выявлять характерные ошибки в технике построение с лыжами. Осваивать техники передвижения на лыжах. Описывать техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.
44	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	
45	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	
46	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1	
47	Лыжная подготовка. Подъем по склону ступающим шагом.	1	
48	Лыжная подготовка. Подъем по склону ступающим шагом.	1	
49	Лыжная подготовка. Подъем по склону ступающим шагом.	1	
50	Лыжная подготовка. Подъем по склону ступающим шагом.	1	
51	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1	
52	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1	
53	Лыжная подготовка. Повороты переступанием в движении.	1	
54	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой».	1	
55	Лыжная подготовка. Подъем «лесенкой».	1	
56	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	1	
57	Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	1	
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	
59	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	
61	Игры. Подвижная игра «Кто дальше».	1	
62	Игры. Подвижная игра «Кто дальше».	1	

			<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание
63	Игры. Баскетбол. Остановка шагам. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол».
64	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
65	Игры. Баскетбол. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
66	Игры. Баскетбол. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
67	Игры. Подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
68	Игры. Эстафеты с ведением мяча.	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
69	Игры. Подвижные игры и игровые упражнения «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».	1	<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков
70	Игры. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Все на местах», «Запомни номер», «Выбери ведущего», «Запомни порядок».	1	<i>Развивать</i> внимание
71	Гимнастика. Лазание и перелезание (по гимнастической стенке разными способами; лазание по гимнастической стенке с предметом в руке)	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные
72	Гимнастика. Лазание и перелезание (по гимнастической стенке разными способами; лазание по гимнастической стенке с предметом в руке)	1	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности
73	Легкая атлетика. Ходьба с ускорением по диагонали.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
74	Легкая атлетика. Ходьба с ускорением по диагонали.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
75	Легкая атлетика. Ходьба с ускорением по диагонали.	1	
76	Легкая атлетика. Эстафетный бег	1	<i>Описывать</i> технику упражнения

	(встречная эстафета)		эстафетный бег.
77	Легкая атлетика. Эстафетный бег (встречная эстафета)	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.
78	Легкая атлетика. Прыжки. На одной ноге, двух с поворотом направо, налево, с движением вперед	1	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
79	Легкая атлетика. Прыжки. На одной ноге, двух с поворотом направо, налево, с движением вперед	1	<i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
80	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	<i>Описывать</i> техники метания и толкания
81	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	<i>Осваивать</i> технику метания и толкания
82	Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании и толкании.
83	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании и толкании
84	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1	
85	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1	
86	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча 2 кг. с места.	1	
87	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча 2 кг. с места.	1	
88	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
89	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
90	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
91	Подвижные игры с бегом на скорость «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
92	Подвижные игры с прыжками в длину «Дотянись», «Установи рекорд».	1	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
93	Игры. Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок», «Попади в цель».	1	<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков
94	Игры. Подвижные игры с элементами	1	

	пионербола и волейбола «Мяч над веревкой», «Вот так подача», «Не дай мяч соседу».		<i>Развивать</i> внимание
95	Игры. Подвижные игры с элементами баскетбола «Перестрелки», «Защита укреплений», «Мяч в центре».	1	
96	Игры. Учебная игра. Баскетбол	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
97	Игры. Учебная игра. Волейбол	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
98	Гимнастика. Равновесие (равновесие на правой, левой ноге; прыжки на одной ноге с продвижением вперед)	1	<i>Описывать</i> технику танцевальных упражнений. <i>Осваивать</i> технику танцевальных упражнений.
99	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений.	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
100	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений.	1	<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
101	Гимнастика. Танцевальные упражнения (ходьба под музыку; ходьба с остановками; танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком, приставной шаг вперед)	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
102	Гимнастика. Танцевальные упражнения (ходьба под музыку; ходьба с остановками; танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком, приставной шаг вперед)	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности
	Итого: 102 часа		

7

класс

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Гимнастика. Строевые упражнения (понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, 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)	1	<i>Знать</i> правила поведения в физкультурном зале <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Осваивать</i> базовые умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> основные строевые команды. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и

2	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (упражнения на осанку; лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп; кружение стоп вправо, влево)	1	выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
3	Гимнастика. Дыхательные упражнения (регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий; обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера)	1	
4	Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц (рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза)	1	
5	Легкая атлетика. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1	<p><i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.</p>
6	Легкая атлетика. Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1	
7	Легкая атлетика. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1	
9	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	
10	Легкая атлетика. Бег с ускорением (60 м. на время)	1	<p><i>Описывать</i> технику упражнений по бегу различными способами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по бегу.</p>
11	Легкая атлетика. Бег с ускорением (60 м. на время)	1	
12	Легкая атлетика. Бег с ускорением (60 м. на время)	1	
13	Легкая атлетика. Бег на 40 м (бег 80 м с преодолением препятствий 3-4)	1	
14	Легкая атлетика. Бег на 40 м (бег 80 м с преодолением препятствий 3-4)	1	
15	Легкая атлетика. Бег на 40 м (бег 80 м с преодолением препятствий 3-4)	1	
16	Легкая атлетика. Медленный бег до 4 мин. (кроссовый бег 500м-1000м)	1	
17	Легкая атлетика. Медленный бег до 4 мин. (кроссовый бег 500м-1000м)	1	
18	Легкая атлетика. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см.	1	
19	Легкая атлетика. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см.	1	

			упражнения запрыгивание на препятствия высотой 60-80см. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнения запрыгивание на препятствия высотой 60-80см.
20	Игры. Волейбол. Правила и обязанности игроков.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
21	Игры. Волейбол. Техника игры в волейбол (предупреждение травматизма)	1	
22	Игры. Волейбол. Верхняя передача двумя руками	1	
23	Игры. Волейбол. Верхняя передача двумя руками	1	
24	Игры. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	1	
25	Гимнастика. 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; в упоре лежа сгибание и разгибание рук; из упора сидя лечь, встать без помощи рук; рациональное положение головы в различных фазах челночного бега)	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
26	Гимнастика. 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; в упоре лежа сгибание и разгибание рук; из упора сидя лечь, встать без помощи рук; рациональное положение головы в различных фазах челночного бега)	1	
27	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	
28	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	
29	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке (наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и	1	

	одновременно)		упражнений прикладной направленности.
30	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке (наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно)	1	
31	Гимнастика. Акробатические упражнения (стойки на руках, переворот боком)	1	
32	Гимнастика. Акробатические упражнения (стойки на руках, переворот боком)	1	
33	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры (мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; девочки – махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь)	1	
34	Игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
35	Игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	1	
36	Игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	1	
37	Игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	1	
38	Игры. Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	1	
39	Игры. Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом, после ведения мяча)	1	
40	Игры. Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом, после ведения мяча)	1	
41	Игры. Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом, после ведения мяча)	1	
42	Игры. Баскетбол. Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча (двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в движении от груди и одной рукой от плеча).	1	
43	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода.	1	
44	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода.	1	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
45	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода.	1	<i>Осваивать</i> техники построение с лыжами <i>Описывать</i> техники построение с лыжами <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике построение с лыжами
46	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1	<i>Осваивать</i> техники передвижения на лыжах.
47	Лыжная подготовка. Одновременный	1	

	одношажный ход.		<p><i>Описывать</i> техники передвижения на лыжах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.</p>	
48	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	1		
49	Лыжная подготовка. Совершенство торможения «плугом».	1		
50	Лыжная подготовка. Совершенство торможения «плугом».	1		
51	Лыжная подготовка. Совершенство торможения «плугом».	1		
52	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1		
53	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой», «полулесенкой»	1		
54	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	1		
55	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	1		
56	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).	1		
57	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).	1		
58	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).	1		
59	Лыжная подготовка. Игры. Подвижная игра «Слалом».	1		
60	Лыжная подготовка. Игры. Подвижная игра «Подбери флажок».	1		
61	Лыжная подготовка. Игры. Подвижная игра «Метко в цель».	1		
62	Игры. Баскетбол. Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча (двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в движении от груди и одной рукой от плеча).	1		<p><i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».</p>
63	Игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		
64	Игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		
65	Игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1		
66	Игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1		
67	Игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).	1		
68	Игры. Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.	1		
69	Игры. Подвижные игры «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал».	1	<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в</p>	
70	Игры. Подвижные игры «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал».	1		

			подвижных играх. <i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание
71	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне)	1	<i>Описывать</i> технику танцевальных упражнений. <i>Осваивать</i> технику танцевальных упражнений.
72	Гимнастика. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания танцевальных шагов)	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
73	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	<i>Осваивать</i> технику бег с низкого старта. <i>Описывать</i> технику бег с низкого старта. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения.
74	Легкая атлетика. Медленный бег до 4 мин. (кроссовый бег 500м-1000м)	1	<i>Описывать</i> технику упражнения медленный бег до 4 мин. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике медленный бег до 4 мин.
75	Легкая атлетика. Встречная эстафета.	1	<i>Описывать</i> технику упражнения Встречная эстафета. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике Встречная эстафета. <i>Описывать</i> технику упражнения Встречная эстафета.
76	Легкая атлетика. Встречная эстафета.	1	
77	Легкая атлетика. Встречная эстафета.	1	
78	Легкая атлетика. Прыжки во время бега.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжки во время бега. <i>Описывать</i> технику упражнения прыжки во время бега. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике прыжки во время бега.
79	Легкая атлетика. Прыжки во время бега.	1	
80	Легкая атлетика. Прыжки во время бега.	1	
81	Легкая атлетика. Многоскоки с места и с разбега (результат).	1	<i>Осваивать</i> технику многоскоки с места и с разбега. <i>Описывать</i> технику многоскоки с места и с разбега. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике многоскоки с места и с разбега.
82	Легкая атлетика. Многоскоки с места и с разбега (результат).	1	
83	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	1	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты,
84	Легкая атлетика. Прыжок в длину.	1	
85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	

			выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
86	Легкая атлетика. Метание набивного мяча 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	<i>Описывать</i> техники метания и толкания <i>Осваивать</i> технику метания и толкания <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании и толкании.
87	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча 2 - 3 кг. с места на дальность.	1	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании и толкании
88	Легкая атлетика. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.
89	Легкая атлетика. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1	<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
90	Легкая атлетика. Метание в цель (метание в цель лежа, метание на дальность с разбега).	1	<i>Описывать</i> техники метания. <i>Осваивать</i> технику метания. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании.
91	Игры. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто прошел мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Кто точнее».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
92	Игры. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто прошел мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Кто точнее».	1	<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание
93	Игры. Подвижные игры с бегом на скорость «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные по кругу.	1	
94	Игры. Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».	1	
95	Игры. Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».	1	
96	Игры. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».	1	
97	Игры. Подвижные игры с элементами баскетбола «Борьба за мяч», «Мяч	1	

	капитану», «Борьба в квадрате».		
98	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры (мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; девочки – махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь)	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
99	Гимнастика. Равновесие (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке)	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
100	Гимнастика. Равновесие (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке)	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности
101	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений (построение в колонну по два; ходьба «змейкой»; выполнение исходных положений)	1	
102	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений (построение в колонну по два; ходьба «змейкой»; выполнение исходных положений)	1	
	Итого: 102 часа		

8

класс

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Гимнастика. Строевые упражнения (закрепление всех видов перестроения; 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)	1	<i>Знать</i> правила поведения в физкультурном зале <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Осваивать</i> базовые умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> основные строевые команды. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
2	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (упражнения на осанку; лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке)	1	

	гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне груди; ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове)		
3	Гимнастика. Дыхательные упражнения (регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол; обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах)	1	
4	Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц (приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок; расслабление лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями)	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.).	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
6	Легкая атлетика. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
7	Легкая атлетика. Ходьба группами наперегонки.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
8	Легкая атлетика. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
9	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по бегу различными способами.
10	Легкая атлетика. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по бегу.
11	Легкая атлетика. Бег на 100м. с различного старта.	1	
12	Легкая атлетика. Бег на 100м. с различного старта.	1	
13	Легкая атлетика. Бег на 60м – 4 раза за урок. Бег на 100м – 2 раза за урок.	1	
14	Легкая атлетика. Бег на 60м – 4 раза за урок. Бег на 100м – 2 раза за урок.	1	
15	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 500 - 1000м по пересеченной местности.	1	
16	Легкая атлетика. Кроссовый бег на 500 - 1000м по пересеченной местности.	1	
17	Легкая атлетика. Эстафета 4 по 100м.	1	<i>Описывать</i> технику упражнения эстафетный бег.
18	Легкая атлетика. Эстафета 4 по 100м.	1	
19	Легкая атлетика. Эстафета 4 по 100м.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.
20	Игры. Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подача. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
21	Игры. Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подача. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1	

22	Игры. Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке.	1	
23	Игры. Волейбол. Верхняя прямая передача в прыжке.	1	
24	Игры. Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	1	<i>Осваивать</i> технику многоскоки с набивными мячами. <i>Описывать</i> технику многоскоки с набивными мячами. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике многоскоки набивными мячами.
25	Гимнастика. Основные положения движения головы, конечностей туловища (сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении; соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях; наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов)	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
26	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
27	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке)	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
28	Гимнастика. 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)	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
29	Гимнастика. 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)	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
30	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), поворот направо и налево из положения «мост» (девочки))	1	<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.
31	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с	1	

	согнутыми ногами (мальчики), поворот направо и налево из положения «мост» (девочки)		
32	Гимнастика. Простые и смешанные висы и упоры (девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев)	1	
33	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне между ног; переноска нескольких снарядов по группам (на время); техника безопасности при переноске снарядов)	1	
34	Игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
35	Игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
36	Игры. Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки.	1	
37	Игры. Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки.	1	
38	Игры. Волейбол. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1	
39	Игры. Волейбол. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. Поддачи нижняя и верхняя прямые.	1	
40	Игры. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
41	Игры. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1	
42	Игры. Баскетбол. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1	
43	Лыжная подготовка. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.	1	
44	Лыжная подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
45	Лыжная подготовка. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
46	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	<i>Осваивать</i> техники построение с лыжами <i>Описывать</i> техники построение с лыжами <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике построение с лыжами
47	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	<i>Осваивать</i> техники передвижения на лыжах. <i>Описывать</i> техники передвижения на лыжах.
48	Лыжная подготовка.	1	

	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.		<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.
49	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	
50	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
51	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
52	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
53	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	1	
54	Лыжная подготовка. Поворот махом на месте.	1	
55	Лыжная подготовка. Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
56	Лыжная подготовка. Комбинированное торможение лыжами и палками. 3 км. (мальчики).	1	
57	Лыжная подготовка. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
58	Лыжная подготовка. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
59	Лыжная подготовка. Повторное передвижении в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
60	Лыжная подготовка. Повторное передвижении в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
61	Лыжная подготовка. Повторное передвижении в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1	
62	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м)	1	
63	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м)	1	
64	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м)	1	
65	Игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
66	Игры. Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	
67	Игры. Баскетбол. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
68	Игры. Баскетбол. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	1	
69	Игры. Баскетбол. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1	
70	Игры. Подвижные игры «Регулировщик», «Снайпер».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия,
71	Игры. Подвижные игры с элементами	1	

	общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Запрещенные движения», «Ориентир».		составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
72	Игры. Подвижные игры с бегом на скорость «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки». Эстафеты.	1	<i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание
73	Игры. Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».	1	
74	Гимнастика. Танцевальные упражнения (простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов; ритмический танец)	1	<i>Описывать</i> технику танцевальных упражнений. <i>Осваивать</i> технику танцевальных упражнений.
75	Гимнастика. Лазание и перелезание (лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз; лазание в висе на руках и ногах по бревну; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево)	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
76	Легкая атлетика. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1	<i>Осваивать</i> технику бег 100м с преодолением 5 препятствий.
77	Легкая атлетика. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1	<i>Описывать</i> технику бег 100м с преодолением 5 препятствий. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег 100м с преодолением 5 препятствий.
78	Легкая атлетика. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1	<i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений.
79	Легкая атлетика. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
80	Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
81	Легкая атлетика. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
82	Легкая атлетика. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15с).	1	
83	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1	
84	Легкая атлетика. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1	

85	Легкая атлетика. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1	
86	Легкая атлетика. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега; прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».	1	
87	Легкая атлетика. Броски набивного мяча весом 3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.	1	<p><i>Описывать</i> техники метания и толкания</p> <p><i>Осваивать</i> технику метания и толкания</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании и толкании.</p> <p><i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и координации при метании и толкании</p>
88	Легкая атлетика. Метание в цель.	1	
89	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м.	1	
90	Легкая атлетика. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.	1	
91	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча весом до 2-3кг. со скачка в сектор.	1	
92	Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1	
93	Легкая атлетика. Бег с ускорением.	1	<p><i>Осваивать</i> технику бег с ускорением.</p> <p><i>Описывать</i> технику бег с ускорением.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег с ускорением.</p>
94	Игры. Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».	1	<p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков</p> <p><i>Развивать</i> внимание</p>
95	Игры. Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».	1	
96	Игры. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов». Эстафеты волейболистов.	1	
97	Игры. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов». Эстафеты волейболистов.	1	
98	Подвижные игры с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».	1	
99	Подвижные игры с элементами баскетбола «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».	1	
100	Гимнастика. Лазание и перелезание (лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз; лазание в висе на руках и ногах по бревну; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево)	1	
101	Гимнастика. Равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, сохраняя равновесие)	1	
102	Гимнастика. Развитие	1	

	<p>координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, 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; прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки; лазанье по канату; метание в цель)</p>		<p><i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>
	Итого: 102 часа		

9

класс

№ урока	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Гимнастика. Строевые упражнения (выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы; размыкание в движении на заданный интервал; сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения; фигурная маршировка; выполнение команд ученика (при контроле учителя))	1	<p><i>Знать</i> правила поведения в физкультурном зале <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий <i>Осваивать</i> базовые умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать и выполнять</i> основные строевые команды. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.</p>
2	Гимнастика. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (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 скамейке) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад)	1	
3	Гимнастика. Дыхательные упражнения (восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции))	1	
4	Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц (приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой; расслабление голеностопа, стопы)	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
6	Легкая атлетика. Ходьба на скорость с	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике

	переходом в бег и обратно.		выполнения упражнений по ходьбе.
7	Легкая атлетика. Прохождение отрезков от 100 до 200м.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по ходьбе различными способами.
8	Легкая атлетика. Прохождение отрезков от 100 до 200м.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по ходьбе.
9	Легкая атлетика. Фиксированная ходьба.	1	
10	Легкая атлетика. Фиксированная ходьба.	1	
11	Легкая атлетика. Бег на скорость 100м.	1	<i>Описывать</i> технику упражнений по бегу различными способами.
12	Легкая атлетика. Бег на 60м – 4 раза за урок; на 100м – 3 раза за урок.	1	<i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения упражнений по бегу.
13	Легкая атлетика. Бег на 60м – 4 раза за урок; на 100м – 3 раза за урок.	1	
14	Легкая атлетика. Бег на 60м – 4 раза за урок; на 100м – 3 раза за урок.	1	
15	Легкая атлетика. Медленный бег до 10-12 мин.	1	
16	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции (800м).	1	
17	Легкая атлетика. Кросс: мальчики – 1000м, девушки – 800м.	1	
18	Легкая атлетика. Кросс: мальчики – 1000м, девушки – 800м.	1	
19	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1	<i>Осваивать</i> технику прыжков в длину с полного разбега способом «согнув ноги». <i>Описывать</i> технику прыжков в длину с полного разбега способом «согнув ноги». <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике прыжков в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
20	Игры. Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол».
21	Игры. Волейбол. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
22	Игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
23	Игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
24	Игры. Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	
25	Гимнастика. 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))	1	<i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений. <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <i>Осваивать</i> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
26	Гимнастика. 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,	1	<i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

	опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики))		<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	Гимнастика. Акробатические упражнения (для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толком 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))	1	<i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные
28	Гимнастика. Акробатические упражнения (для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толком 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))	1	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
29	Гимнастика. 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)	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <i>Осваивать</i> технику физических упражнений прикладной направленности.
30	Гимнастика. 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)	1	
31	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне справа, слева; передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава))	1	
32	Гимнастика. Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне справа, слева; передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава))	1	
33	Игры. Волейбол. Блокирование мяча.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Волейбол».
34	Игры. Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Волейбол».
35	Игры. Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Волейбол».
36	Игры. Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1	
37	Игры. Волейбол. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1	
38	Игры. Баскетбол. Понятие о тактике игры, практическое судейство.	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол».
39	Игры. Баскетбол. Понятие о тактике игры, практическое судейство.	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол».
40	Игры. Баскетбол. Повороты в движении без мяча и после получения	1	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».

	мяча в движении.		
41	Игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	
42	Игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1	
43	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).	1	<p><i>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовки.</i></p> <p><i>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</i></p> <p><i>Осваивать техники построение с лыжами</i></p> <p><i>Описывать техники построение с лыжами</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике построение с лыжами</i></p> <p><i>Осваивать техники передвижения на лыжах.</i></p> <p><i>Описывать техники передвижения на лыжах.</i></p> <p><i>Выявлять характерные ошибки в технике передвижения на лыжах.</i></p>
44	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).	1	
45	Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
46	Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
47	Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
48	Лыжная подготовка. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
49	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
50	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
51	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
52	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
53	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
54	Лыжная подготовка. Совершенствование техники изученных ходов.	1	
55	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом назад снаружи.	1	
56	Лыжная подготовка. Поворот на месте махом назад снаружи.	1	
57	Лыжная подготовка. Спуск в средней и высокой стойке.	1	
58	Лыжная подготовка. Спуск в средней и высокой стойке.	1	
59	Лыжная подготовка. Спуск в средней и высокой стойке.	1	
60	Лыжная подготовка. Спуск в средней	1	

	и высокой стойке.		
61	Лыжная подготовка. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
62	Лыжная подготовка. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
63	Лыжная подготовка. Прохождение на скорость отрезка до 100м.	1	
64	Лыжная подготовка. Прохождение на скорость отрезка до 100м.	1	
65	Игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1	<i>Осваивать</i> технику игры «Баскетбол». <i>Излагать</i> правила и условия проведения игры «Баскетбол». <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при игре «Баскетбол».
66	Игры. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1	
67	Игры. Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1	
68	Игры. Баскетбол. Броски мяча в корзину с различных положений.	1	
69	Игры. Баскетбол. Учебная игра.	1	
70	Игры. Баскетбол. Учебная игра.	1	
71	Игры. Подвижные игры с бегом на скорость «Лучший бегун», «Преодолей препятствие».	1	
72	Игры. Подвижные игры с бегом на скорость «Лучший бегун», «Преодолей препятствие».	1	
73	Игры. Эстафеты с бегом.	1	
74	Гимнастика. Равновесие (упражнения на бревне высотой до 100см.; для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа; соскок прогнувшись ноги врозь)	1	
75	Легкая атлетика. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1	<i>Осваивать</i> технику эстафетный бег с этапами до 100м. <i>Описывать</i> технику эстафетный бег с этапами до 100м. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег с этапами до 100м.
76	Легкая атлетика. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1	
77	Легкая атлетика. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1	
78	Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	1	<i>Описывать</i> технику эстафетный бег. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.
79	Легкая атлетика. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	1	
80	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции (800м).	1	<i>Осваивать</i> технику эстафетный бег на средние дистанции (800м). <i>Описывать</i> технику эстафетный бег на средние дистанции (800м). <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике бег на средние дистанции (800м).
81	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1	
82	Легкая атлетика. Совершенствование всех фаз прыжка.	1	<i>Описывать</i> техники метания и толкания <i>Осваивать</i> технику метания и толкания <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при метании и толкании. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты и

83	Легкая атлетика. Совершенствование всех фаз прыжка.	1	координации при метании и толкании	
84	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1		
85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1		
86	Легкая атлетика. Совершенствование всех фаз прыжка.	1		
87	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	1		
88	Легкая атлетика. Специальные упражнения в высоту и в длину.	1		
89	Легкая атлетика. Специальные упражнения в высоту и в длину.	1		
90	Легкая атлетика. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 – 150г).	1		
91	Легкая атлетика. Гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1		
92	Легкая атлетика. Толкание ядра (мальчики – 4кг.)	1		
93	Легкая атлетика. Эстафеты с бегом.	1	<i>Описывать</i> технику эстафетный бег. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике эстафетный бег.	
94	Игры. Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».	1	<i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <i>Закрепление</i> техники ловли и метания, техники бега, техники прыжков <i>Развивать</i> внимание	
95	Игры. Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».	1		
96	Игры. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.	1		
97	Игры. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.	1		
98	Подвижные игры с элементами баскетбола «Очков набрал больше всех», «Самый точный».	1		
99	Подвижные игры с элементами баскетбола «Очков набрал больше всех», «Самый точный».	1		
100	Гимнастика. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений (поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз – левая вниз;	1		<i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений на снарядах. <i>Осваивать</i> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

	поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону, правая в сторону – левая вверх; ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него)		<i>Выявлять и характеризовать</i> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
101	Гимнастика. Упражнения в расслаблении мышц (приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой; расслабление голеностопа, стопы)	1	
102	Гимнастика. Основные положения движения головы, конечностей туловища (переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выполнением и сгибанием ног; полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову); продвижение в этом положении вперед, назад)	1	
	Итого: 102 часа		

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 5-9 классы: / Под ред. В. В. Воронковой. - М.: «Владос», 2014 г.
- Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Технические средства обучения:

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, баскетбольные кольца гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.