

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Черемховское районное муниципальное образование
МКОУ СОШ с. Алехино

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
протокол от 30.08.2024г. №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МКОУ СОШ с. Алехино
от 06.09.2024г. №26

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Физкультура»
для обучающихся 5-9 классов
ФАООП

с. Алехино 2024г.

Цели и задачи обучения.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета

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

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

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

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

Место предмета в учебном плане.

Предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура».

Учебный план МКОУ СОШ с. Узкий Луг на изучение физической культуры отводит 2 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 340 ч.

Данная рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения:

- в 5 классе**– обучение в объеме 68 часа, 2 часа в неделю.
- в 6 классе**- обучение в объеме 68 часа, 2 часа в неделю.
- в 7 классе**- обучение в объеме 68 часа, 2 часа в неделю.
- в 8 классе**- обучение в объеме 68 часа, 2 часа в неделю.
- в 9 классе**- обучение в объеме 68 часа, 2 часа в неделю.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

-рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

-понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

-восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

-знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс.

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

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- переноска груза и передача предметов;

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

Лёгкая атлетика.

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

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

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг 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.

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка.

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

6 класс.

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

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

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

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

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м. 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.

Спортивные игры.

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

7 класс.

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

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

- переноска груза и передача предметов;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

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

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

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. 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 10 м.

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка.

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

8 класс.

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

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

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

Лёгкая 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—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или "перекидной".

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

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

9 класс.

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

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

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

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

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

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Спортивные игры.

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, 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.

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	«Легкая атлетика»	12	12	12	12	12
2	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12
3	«Лыжная подготовка»	12	12	12	12	12
4	«Спортивные игры (баскетбол)»	16	16	16	16	16
5	«Спортивные игры (волейбол)»	16	16	16	16	16
Всего часов:		68	68	68	68	68

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1-я четверть: лёгкая атлетика-6 часов; спортивные игры- баскетбол-9 часов. (всего 16ч.)		
1	ТБ на уроках л/а. Высокий старт.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50м.)	1
3	Прыжки в длину с разбега – результат. Высокий старт, финиширование.	1
4	Метание тен. мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м.	1
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание тен. мяча на дальность – результат.	1
6	Прыжки в высоту с разбега- результат. Кросс 1000м.	1
7	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
8	Остановка шагом. Учебная игра.	1
9	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
10	Ловля и передача мяча от груди, на месте.	1
11	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
12	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1
13	Эстафета с ведением мяча.	1
14	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1
15	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
17	Обучение комбинации: ведение мяча, два шага, бросок по корзине.	1
2-я четверть: спортивные игры - баскетбол- 5ч.; волейбол-9ч. (всего 14 час)		
18	Позиционное нападение 5:0.	1
19	Позиционное нападение через заслон.	1

20	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
21	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
22	Инструкторские навыки.	1
23	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Общие сведения о волейболе.	1
24	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
25	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
26	Боковая подача. Страховка задней линии.	1
27	Боковая подача. Блокирование нападающего удара.	1
28	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
29	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
30	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
31	Обучение боковой подаче мяча (подводящие упражнения).	1
3-я четверть: лыжная подготовка – 12 ч.; гимнастика и акробатика – 8 ч. (всего- 20 часов)		
32-33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2-2,5 км.с отработкой хода.	2
34-35	Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции по учебному кругу с отработкой хода.	2
36-37	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором (полуплугом). Поворот упором. Прохождение дистанции 1,5км по учебному кругу с отработкой хода.	2
38-39	Одновременный бесшажный ход-оценка техники. Торможение упором-оценка техники. Прохождение дистанции 1,5км.	2
40-41	Темповая тренировка. Совершенствование изученной техники подъёмов, торможений, поворотов. Игры с катанием с горок.	2
42-43	Прохождение дистанции 2км. -результат. Игры с катанием с гор.	2
44	ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1
45	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
46	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
47	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
48	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1
49	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
50	Обучение двум последовательным кувырмам вперед.	1
51	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1

4-четверть Гимнастика и акробатика-4ч.; спортивные игры (волейбол)-7ч.; лёгкая атлетика-6ч. (всего-17 часов)		
52	Акробатические упражнения. Вольные упражнения с мячом.	
53	Акробатические упражнения. Вольные упражнения с мячом.	1
54	Подвижные игры и эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	1
55	Подвижные игры и эстафеты с мячами, скакалками, обручами.	1
56	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
57	Обучение нижней подаче мяча.	1
58	Обучение боковой подаче мяча (подводящие упражнения).	1
59	Обучение боковой подаче мяча.	1
60	Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
61	Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
62	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
63	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание тен. мяча на дальность – результат.	1
64	Прыжки в высоту с разбега. Кросс 1200м.	1
65	Высокий старт (15-30м.) Бег по дистанции (40-50м.)	1
66	Бег 60м.-результат. Высокий старт, финиширование.	1
67	Метание тен. мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м.	1
68	Контрольный урок.	1

6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1-я четверть: лёгкая атлетика-6 часов; спортивные игры- баскетбол-12часов. (всего 18 ч.)		
1	ТБ на уроках л/а. Высокий старт.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50м.)	1
3	Прыжки в длину с разбега – результат. Высокий старт, финиширование.	1
4	Метание тен. мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м.	1
5	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание тен.мяча на дальность – результат.	1
6	Прыжки в высоту с разбега-результат. Кросс 1200м.	1
7	Т/Б на уроках спортивных игр (баскетбол). Технические действия баскетболиста.	1
8	Остановка шагом. Учебная игра.	1
9	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
10	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
11	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
12	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу.	1

13	Эстафета с ведением мяча.	1
14	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1
15	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
17	Обучение комбинации: ведение мяча, два шага, бросок по корзине.	1
18	Обучение комбинации: ведение мяча, два шага, бросок по корзине.	1
2-я четверть: спортивные игры - баскетбол- 5ч.; волейбол-9ч. (всего 14 час)		
19	Позиционное нападение 5:0.	1
20	Позиционное нападение через заслон.	1
21	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
22	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
23	Инструкторские навыки.	1
24	ТБ на уроках волейбола. Общие сведения о волейболе. Эстафеты.	1
25	Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
26	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	1
27	Боковая подача. Страховка задней линии.	1
28	Боковая подача. Блокирование нападающего удара.	1
29	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
30	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
31	Обучение нижней подаче мяча.	1
32	Обучение боковой подаче мяча (подводящие упражнения).	1
3-я четверть: лыжная подготовка – 12 ч.; гимнастика и акробатика – 8 ч. (всего – 20 часов)		
33-34	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2-2,5 км.с отработкой хода.	2
35-36	Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции по учебному кругу с отработкой хода.	2
37-38	Одновременный бесшажный ход. Торможение упором (полуплугом). Поворот упором. Прохождение дистанции 1,5км по учебному кругу с отработкой хода.	2
39-40	Одновременный бесшажный ход-оценка техники. Торможение упором-оценка техники. Прохождение дистанции 1,5км.	2
41-42	Прохождение дистанции 2км. -результат. Игры с катанием с гор.	2
43-44	Соревнования по лыжным гонкам дистанция 1,5км.- девочки и 2км.-мальчики. Игры на лыжах.	2
45	ТБ на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений.	1
46	Теоретическая беседа: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Строевые упражнения.	1

47	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
48	Вольные упражнения с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
49	Вольные упражнения с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
50	Вольные упражнения с обручем – на оценку.	1
51	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1
52	См. урок №29(11)	1
4-я четв.-24ч. Гимнастика и акробатика-3ч.; спортивные игры (волейбол)-7ч.; лёгкая атлетика-6ч. (всего – 16 часов)		
53	Акробатические упражнения. Вольные упражнения с мячом.	1
54	Акробатические упражнения – оценка техники.	1
55	Развитие координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты.	1
56	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
57	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
58	Обучение боковой подаче мяча (подводящие упражнения).	1
59	Обучение боковой подаче мяча (подводящие упражнения).	1
60	Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
61	Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
62	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
63	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание тен. мяча на дальность – результат.	1
64	Прыжки в высоту с разбега. Кросс 1200м.	1
65	Высокий старт (15-30м.) Бег по дистанции (40-50м.)	1
66	Бег 60м.-результат. Высокий старт, финиширование.	1
67	Метание тен. мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 8-10м.	1
68	Контрольный урок.	1

7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1-я четверть: лёгкая атлетика-6 часов; спортивные игры- баскетбол-12 часов. (всего 18ч.)		
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт.	1
2	Прыжки в длину с разбега.	1
3	Метание м.мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. 2-3 раза.	1
4	Метание м. мяча на дальность с разбега -результат. Бег 60 м.-результат.	1
5	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1
6	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1

7	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
8	Штрафные броски. Учебная игра.	1
9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
10	Остановка шагом. Учебная игра	1
11	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
12	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
13	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
16	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
2-я четверть: спортивные игры - баскетбол- 5ч.; волейбол-9ч. (всего 14 часов)		
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
21	Тактика игры в баскетбол. Личная защита.	1
22	Учебная игра 5*5. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
23	Игра 5*5 с соблюдением правил игры.	1
24	ТБ на уроках волейбола. Технические действия волейболиста.	1
25	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
27	Нижняя прямая подача.	1
28	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения..	1
29	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
30	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения	1
31	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
32	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
3-я четверть: лыжная подготовка – 12 ч.; гимнастика и акробатика – 18 ч. (всего 20 часов)		
33-34	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход-совершенствование. Передвижение по учебному кругу до 2 км. Прохождение отрезков 2*200. Игра на лыжах.	2
35-36	Одновременный одношажный ход-совершенствование. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	2
37-38	Спуски с горы, поворот при спуске. Преодоление впадин и бугров. Прохождение дистанции 1,5 км. На время.	2

39-40	Одновременный одношажный ход-оценка техники. Подъемы и спуски. Подвижные игры на лыжах.	2
41-42	Прохождение дистанции 3 км.-результат. Игры с катанием с гор.	2
43-44	Соревнования по лыжным гонкам дистанция 2 км.- девочки. Игры на лыжах.	2
45	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
46	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1
47	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
48	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1
49	Прыжки через скакалку.	1
50	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1
51	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
52	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.	1
4-я четв.-24ч. Гимнастика и акробатика-3ч.; спортивные игры (волейбол)-7 ч.; лёгкая атлетика-6ч. (всего 16 часов)		
53	Вольные упражнения с обручем.	1
54	Вольные упражнения со скакалкой.	1
55	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
58	Нападающий удар после передачи.	1
59	Нападающий удар после передачи.	1
60	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения..	1
61	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения..	1
62	Учебная игра по правилам.	1
63	Т.б. на уроке л/а.	1
64	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1
65	Прыжки в высоту с разбега – результат. Кросс 1000 м.- результат.	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Метание м.мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. 2-3 раза.	1
68	Эстафета 4*6 м. Полоса препятствий.	1

8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во уроков
1-я четверть: лёгкая атлетика-6 часов; спортивные игры- баскетбол-12 часов. (всего 18ч.)		
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт.	1

2	Прыжки в длину с разбега.	1
3	Метание м.мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. 2-3 раза.	1
4	Метание м. мяча на дальность с разбега -результат. Бег 60 м.-результат.	1
5	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Прыжки со скакалкой до 2 мин.	1
6	Прыжки в высоту с разбега – результат. Кросс 1000 м.- результат.	1
7	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
8	Остановка шагом. Учебная игра.	1
9	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
10	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
11	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
12	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
13	Эстафета с ведением мяча	1
14	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
15	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
2-я четверть: спортивные игры - баскетбол- 5ч.; волейбол-9ч. (всего 14 часов)		
19	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
20	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
21	Тактика игры в баскетбол. Личная защита.	1
22	Учебная игра 5*5. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
23	Игра 5*5 с соблюдением правил игры.	1
24	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
3-я четверть: лыжная подготовка – 12 ч.; гимнастика и акробатика – 8 ч. (всего 20 ч.)		
33-34	ТБ на уроках лыжной подготовки.	2

	Одновременный двухшажный ход-совершенствование. Передвижение по учебному кругу до 2 км. Прохождение отрезков 2*200.	
35-36	Одновременный одношажный ход-совершенствование. Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	2
37-38	Спуски с горы, поворот при спуске. Преодоление впадин и бугров. Прохождение дистанции 1,5 км. На время.	2
39-40	Темповая тренировка на дистанции 3 км. Игры с катанием с горок.	2
41-42	Прохождение дистанции 3 км. -результат. Игры с катанием с гор.	2
43-44	Соревнования по лыжным гонкам дистанция 2 км. - девочки. Игры на лыжах.	2
45	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1
46	Повороты в движении направо, налево.	1
47	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.	1
48	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1
49	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия. Прыжки через скакалку.	1
50	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки через скакалку.	1
51	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на руках.	1
52	Акробатические упражнения- оценка техники выполнения.	1
4-я четв.-24ч. Гимнастика и акробатика-3ч.; спортивные игры (волейбол)-7ч.; лёгкая атлетика-6ч. (всего 16 часов)		
53	Вольные упражнения с обручем.	1
54	Вольные упражнения с мячом.	1
55	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
58	Нападающий удар после передачи.	1
59	Нападающий удар после передачи.	1
60	Тактические действия в/л. Инструкторские навыки.	1
61	Тактические действия в/л. Инструкторские навыки.	1
62	Тактические действия в/л. Инструкторские навыки.	1
63	Т.б. на уроках по л./а.	1
64	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1
65	Прыжки в высоту с разбега – результат. Кросс 1000 м.- результат.	1
66	Прыжки в длину с разбега.	1
67	Метание м.мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. 2-3 раза.	1
68	Эстафета 4*6 м. Полоса препятствий.	1

9 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во уроков
1-я четверть: л/атлетика – 6 часов, спортивные игры (баскетбол) – 12 часов (всего-18 часов).		
1	ТБ на уроках л/а. Низкий старт.	1
2	Прыжки в длину с разбега. Метание тен.мяча с места.	1
3	Метание тен.мяча с разбега– результат. Бег с ускорениями по 80м. 2-3 раза.	1
4	Бег 100м. – результат. Полоса препятствий.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Метание тен.мяча на дальность отскока.	1
6	Прыжки в высоту с разбега – результат. Бег 1500м. – результат.	1
7	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
8	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
9	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
10	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
11	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
12	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
13	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
15	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
16	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
17	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
18	Учебная игра.	1
2 четверть: спортивные игры - баскетбол- 5ч.; волейбол-9ч. (всего 14 ч.)		
19	Личная защита.	1
20	Личная защита.	1
21	Личная защита.	1
22	Учебная игра.	1
23	Учебная игра.	1
24	ТБ на уроках в/б. Технические действия в/б.	1
25	Технические действия в/б. Работа у сетки 1*2.	1
26	Технические действия в/б. Работа у сетки 2*2.	1
27	Технические действия в/б. Работа у сетки 3*3.	1
28	Технические действия в/б. Работа у сетки 3*3.	1
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1

30	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
31	Технико-тактические действия в/б.	1
32	Технико-тактические действия в/б.	1
3 четверть: лыжная подготовка – 12 ч.; гимнастика и акробатика – 8 ч. (всего-20 ч.)		
33-34	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебному кругу до 2км.	2
35-36	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение отрезков на быстроту 3*60м. Пройти 3км. с околоредельной скоростью.	2
37-38	Спуски с горы, поворот при спуске с большой скоростью. Преодоление впадин и бугров. Прохождение дистанции 1,5км. на время.	2
39-40	Одновременный одношажный ход – совершенствование. Подъёмы и спуски. Игры на лыжах.	2
41-42	Прохождение дистанции 3км. –результат. Прохождение отрезков 2*400м.	2
43-44	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции: д.-3,5км.	2
45	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
46	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
47	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития силы.	1
48	Закрепление всех видов перестроений. Лазание и перелезание	1
49	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
50	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
51	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
52	Акробатические упражнения – оценка техники выполнения.	1
4 четв.-24ч. Гимнастика и акробатика-3ч.; спортивные игры (волейбол)-7ч.; лёгкая атлетика-6ч.		
53	Вольные упражнения с мячом (д). Упражнения со штангой (ю.)	1
54	Вольные упражнения с обручем (д). Упражнения со штангой (ю.)	1
55	Вольные упражнения со скакалкой (д). Упражнения с гирей (ю.)	1
56	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
57	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
58	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1

59	Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	1
60	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1
61	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1
62	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1
63	ТБ на уроках л/а. Низкий старт.	1
64	Прыжки в длину с разбега. Метание тен.мяча на дальность отскока.	1
65	Прыжки в высоту с разбега – результат. Бег 1500м. – результат.	1
66	Прыжки в длину с разбега. Метание тен.мяча с места.	1
67	Прыжки в длину с разбега – результат. Метание тен.мяча с 3-6 шагов разбега.	1
68	Метание тен.мяча с разбега. Бег 60м. – результат.	1
	Бег 100м. – результат. Полоса препятствий.	1