

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 1 к АООП УО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»**

Нормативный срок освоения 5 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:
Закон РФ от 29.12.2013 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом его освоения обучающимися

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов. Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им, также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Практический материал.

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

III. Описание учебного предмета в учебном плане

IV. Планируемые результаты

Личностные результаты обеспечивают овладение обучающимися с умственной отсталостью жизненными компетенциями. Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни. Организуется специальная работа по введению ребенка в сложную предметную и социальную среду, ее смыслом является индивидуально дозированное и планомерное расширение его жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Оценка личностных результатов освоения программы предполагает оценку продвижения ребенка в овладении жизненными компетенциями. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Программа определяет два уровня овладения личностными результатами.

Минимальный уровень — сформированы только минимально необходимые элементарные навыки и умения самообслуживания. Подросток способен к продуктивной деятельности, к организации общения со сверстником, педагогом под руководством взрослого. Частично овладевает вербальными и невербальными средствами установления коммуникативного контакта. В редких случаях бывает увлечен, заинтересован в своей деятельности. Оценить свое поведение и быть самокритичным подросток не может. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на среднем уровне.

Достаточный уровень — сформированы практически все наиболее необходимые умения и навыки. Подростку интересна доступная ему деятельность; он проявляет в ней достаточную самостоятельность, трудолюбие, способен к простейшему самоконтролю и саморегуляции. Подросток пытается оценить свое поведение с помощью взрослых. Оцениваемые компоненты жизненной компетентности находятся преимущественно на высоком уровне.

Класс	Достаточный уровень усвоения программы	Минимальный уровень усвоения программы
5	<p>Легкая атлетика. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом</p> <p>Бросок мяча Тактика свободного нападения.</p> <p>Волейбол. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Прием. Передача мяча сверху.</p> <p>Гимнастика. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Полушпагат с различными положениями рук. Лазание в висе на руках и ногах по скамейке.</p> <p>Лыжный спорт. Техника правильного выполнения торможение плугом Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м , на кругу 150— 200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Лыжные гонки на 1 км Техника скользящего шага. Поворот переступанием.</p>	<p>Легкая атлетика Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Умение выполнять упражнения с предметов</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника Стойки и передвижения, повороты, остановки.</p> <p>Волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.</p> <p>Гимнастика. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2 Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Вскок в упор присев на скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Кувырок назад; кувырок вперед.</p> <p>Лыжный спорт. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Техника бесшажного одновременного хода Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подъем елочкой на склоне 45° Преодоление препятствий произвольным способом Техника спусков.</p>
6	<p>Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Равномерный бег до 15 мин.</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».</p> <p>Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. Подвижная игра «Два мяча». Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача</p> <p>Гимнастика. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со</p>	<p>Легкая атлетика Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Бег на результат 60м. Беговые упражнения</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</p> <p>Волейбол. Передача мяча сверху. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.</p> <p>Гимнастика. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Лыжный спорт. Катание с горок. Техника выполнения одновременного и бесшажного ходов. Эстафета на лыжах</p>

	<p>скакалкой до 1 мин. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги Лыжный спорт. Эстафета на дистанции 200-250м; Прохождение дистанции 2 км с контролем времени Передвижение по учебному кругу на лыжах 600-800 м (спокойно, медленно, без торопливости). Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов</p>	
7	<p>Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест на выносливость- бег 6 мин. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. Тест на гибкость из положения сидя. Эстафетный бег. Подвижные игры. Баскетбол. Тактические действия в нападении (восьмерка, заслон). Комбинации из освоенных элементов. Полоса препятствий с элементами баскетбола Круговая тренировка Волейбол. Игра в волейбол по правилам. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Прямая подача сверху. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Прямая подача сверху в 1,5,6 зоны. Гимнастика. Стойка на голове и на руках. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Висы. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!» Лыжный спорт. Перестроение с лыжни на лыжню перешагиванием. Передвижения на лыжах на 2000 метров. Одновременный одношажный ход. Основные правила соревнований. Подъем в гору скользящим шагом Чередование различных лыжных ходов. Поворот на месте махом.</p>	<p>Легкая атлетика. Низкий, высокий старт. Бег по дистанции от 60 до 400 метров. Развитие скорости Метание малого мяча с разбега. Подвижные игры. Баскетбол. Передачи мяча. Броски мяча в тренировочные кольца. Игра в баскетбол. Ведение мяча, пас, передача. Ловля и передачи мяча в движении. Волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча двумя руками сверху Гимнастика. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Акробатические комбинации. Лыжный спорт. Спуск, подъем лесенкой. Повороты на месте махом, прыжком. Скользящий шаг, учет спуска. Торможение «плугом» с уклона 15⁰ Торможение «плугом» с уклона 25⁰. Одновременный одношажный ход.</p>
8	<p>Легкая атлетика. Метание мяча с трех шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с трех шагов разбега. Круговая эстафета. Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета. Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета. Бег 1500 м. Эстафеты. Контрольный урок по двигательной подготовленности Подвижные игры. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Нападение через «заслон». Броски мяча в баскетбольную корзину. Учебная игра. Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Розыгрыш мяча в три передачи. Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках. Гимнастика. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. Опорный</p>	<p>Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. Развитие выносливости. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Нападающий удар Гимнастика. Выполнение акробатического соединения. Гимнастическая полоса препятствий Преодоление гимнастической полосы препятствий. Захваты рук и туловища. Эстафета с гимнастическими обручами Полоса препятствий с гантелями Лыжный спорт. Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники изученных</p>

	<p>прыжок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Длинный кувырок, стойка на голове. Акробатическое соединение.</p> <p>Лыжный спорт Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».</p>	<p>ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием» Игра на лыжах «Как по часам». Техника одновременного бесшажного хода.</p>
<p>9</p>	<p>Легкая атлетика. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность Бег 2000м. на время. Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Комплекс разминочных упражнений. Передача мяча в парах при движении вперед. Броски по кольцу с бокового разбега. Учебная игра 4х4. Передача мяча сверху, снизу, от груди. Учебная игра 5х5. Передача мяча в парах с броском по кольцу.</p> <p>Волейбол. Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра на 3 паса. Подача мяча через сетку на результат. Решение задач игровой деятельности. Учебная игра</p> <p>Гимнастика. Упражнения на перекладине. Висы, упоры, перевороты. Подъем туловища из положения лежа. Лазание по канату. Комплекс физических упражнений. Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Лыжный спорт. Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 1км. Преодоление контруклонов. Лыжные гонки 2км. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>Легкая атлетика. Специальные прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки «сверху». Личная гигиена при занятиях спортом. Повторный бег 5х30 м. Бег 60м. с низкого старта. Кроссовая подготовка. Метание мяча с места. Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. Челночный бег 3х10м. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование Специальные беговые упражнения</p> <p>Подвижные игры. Баскетбол. Учебная игра. Значение физической культуры. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу после ведения. Передача мяча в движении с броском по кольцу. Учебная игра 4х4. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча при ведении.</p> <p>Волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола Игра с элементами пионербола и волейбола. "Ловкая подача"</p> <p>Гимнастика. Кувырки: вперед выход в стойку на лопатках, назад в полушпагат. Соединение из 4-5 кувырок. Стойка на голове и руках, «мост» из положения стоя. Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами Переворот из «моста» в упор присев. Акробатическое соединение из 3-4 элементов.</p> <p>Лыжный спорт Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов. Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом Техника одновременных лыжных ходов</p>

V. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Прыжки. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Прыжок с разбега способом "перешагивание" Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с бегом на скорость. "Сбор картошки"

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Инструктаж по технике безопасности на уроках **спортивные игры – баскетбол**. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника Стойки и передвижения, повороты, остановки Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом Бросок мяча Тактика свободного нападения Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча Развитие качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом Броски мяча в кольцо. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра

Инструктаж по технике безопасности на уроках по **разделу волейбол**. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе КУ – техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола Игра с элементами пионербола и волейбола. "Ловкая подача"

ГИМНАСТИКА

Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2 Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Вскок в упор присев на скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений Построения и перестроения Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра "Запрещенные движения" Техника выполнения кувырков вперед и назад Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Разучить технику работы с мячом, обручем. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Полушпагат с различными положениями рук. Лазание в висе на руках и ногах по скамейке Гимнастическая полоса препятствий Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Преодоление полосы препятствий для мальчиков: опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок – наскок на козла. Подвижная игра. "Регулировщик" Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Подвижная игра «Обманчивые движения». Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. Техника бесшажного одновременного хода Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подъем елочкой на склоне 45° Преодоление препятствий произвольным способом Техника спусков. Дистанция 2 км. Прохождение дистанции до 3 км совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Правильно выполнит технику спусков. Техника правильно выполнения торможение плугом 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). Лыжные гонки на 1 км Техника скользящего шага. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожении и травмах Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники выполнения скользящего шага. Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции до 1,5 км. Игры и эстафеты на лыжах Подвижные игры на лыжах "Переставь флажок" Встречная эстафета без палок Встречная эстафета с палками Подвижные игры на лыжах "Попади в круг" Круговая эстафета до 150 м Подвижные игры на лыжах "Кто быстрее". Техника одновременного бесшажного хода. Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Техника одновременного бесшажного хода. Правила безопасного падения на лыжах. Контроль техники выполнения одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 2км. Техника выполнения поворота плугом. Совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки

6 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Значение физической культуры на организм школьников Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Бег на результат 60м. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Метание мяча на дальность с разбега Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения Прыжки со скакалками. Эстафеты Метание мяча на дальность с разбега Бег на 60м. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на 300м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Бег на 2000м. на результат.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Т.Б. на **уроках волейбола**. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол. Подвижная игра «Два мяча». Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача

Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. Правила баскетбола Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Игра в мини-баскетбол Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Бросок в кольцо с сопротивлением. Подвижная игра с элементами баскетбола. «Кто больше и точнее».

ГИМНАСТИКА

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног Акробатические комбинации. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых и координационных способностей. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Упражнения с обручем. Развитие прыгучести, силы, ловкости. Эстафеты с элементами гимнастики.

Развитие координационных способностей Развитие гибкости, ловкости, силы. Повороты в движении направо, налево. Прыжки через длинную скакалку, с короткой скакалкой. Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Вызов победителя". Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника выполнения попеременного двухшажного хода Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. Техника выполнения одновременного и бесшажного ходов. Эстафета на лыжах Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Совершенствовать подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. Прохождение дистанции 2 км Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. Поворот махом на месте. Развитие выносливости. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Развитие скоростно – силовых качеств 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 по учебному кругу, выполнение общеразвивающих упражнений на лыже. Передвижение попеременным двухшажным ходом, руки за спину. Лыжные эстафеты. Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу с ускорением на отрезках до 50 м (4-6 ускорений через каждые 1-2 минуты). П/и «Кто быстрее». Встречная эстафета без палок (до 100м) Круговые эстафеты с этапом до 150 м. передвижение по дистанции – 1 км Повторение поворотов, торможений. Эстафета на дистанции 200-250м; Прохождение дистанции 2 км с контролем времени Передвижение по учебному кругу на лыжах 600-800 м (спокойно, медленно, без торопливости). Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Прохождение по учебно-тренировочной лыже 2 км. П/и «Эстафета «ёлочкой». Обучение одновременному двухшажному ходу (на три счета, без палок и с палками). Выполнение хода слитно (без счета) на лыже 10 минут. Развитие выносливости Обучение технике поворота «Упором». П/и «Быстрый лыжник» (бесшажный ходом) Подъемы и спуски, торможения, повороты.

7 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Вводный урок по легкой атлетике. Низкий, высокий старт. Бег по дистанции от 60 до 400 метров. Развитие скорости Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тест на выносливость: бег 6 мин. Бег на выносливость (д)-1000 м; (м)-1500 м. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги. Тест на гибкость из положения сидя. Эстафетный бег. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта» Челночный бег. Прыжок в высоту. Эстафеты. Бег 1500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Кроссовая подготовка. Метание малого мяча с места в вертикальную мишень. Веселые старты и эстафеты. Старт, стартовый разгон, финиширование в спринте. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель. Ускорение с высокого старта. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча на дальность (с трех шагов).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Вводный урок по волейболу. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол по правилам. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Прямая подача сверху. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Круговая тренировка с волейбольными мячами. Прямая подача сверху в 1,5,6 зоны. Прямая подача сверху на результат.

Вводный урок по баскетболу. Передачи мяча. Броски мяча в тренировочные кольца. Игра в баскетбол. Ведение мяча, пас, передача. Ловля и передачи мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам Штрафные броски Ведение мяча, остановка. Тактические действия в нападении (восьмерка, заслон). Комбинации из освоенных элементов. Полоса препятствий с элементами баскетбола Круговая тренировка

ГИМНАСТИКА

Вводный урок по гимнастике и акробатике. Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне. Опорный прыжок на результат. Круговая тренировка. Стойка на голове и на руках. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Висы. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты. Опорный прыжок. Мост из положения стоя с помощью Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Стойка на голове с согнутыми ногами. Акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика и ОФП Выполнение упражнений для развития гибкости Выполнение упражнений для развития выносливости

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Вводный урок: Лыжная подготовка Спуск, подъем лесенкой. Повороты на месте махом, прыжком. Скользящий шаг, учет спуска. Торможение «плугом» с уклона 15⁰ Торможение «плугом» с уклона 25⁰. Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Поворот в движении и наместе. Попеременный двухшажный ход. Безшажный ход. Передвижение на лыжах. Лыжный кросс 1500 метров. Одновременный одношажный ход. Перестроение с лыжни на лыжню перешагиванием. Передвижения на лыжах на 2000 метров. Одновременный одношажный ход. Основные правила соревнований. Подъем в гору скользящим шагом Чередование различных лыжных ходов. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление препятствий на лыжах Торможение «упором» Поворот «упором» Бег на лыжах с применением бесшажного хода. Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона. Спуски с горы с торможением. Бег на лыжах с применением разученных ходов Прохождение дистанции 3 км.

8 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт Стартовый разгон. Бег 60 м с высокого старта. Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. Метание малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту. Преодоление препятствий. Прыжок в высоту. Бег с препятствиями. Контрольное упражнение бег 2000 м. Эстафета с набивными мячами Полоса препятствий. Преодоление препятствий.

Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. Развитие выносливости. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с трех шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с трех шагов разбега. Круговая эстафета. Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета. Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета. Бег 1500 м. Эстафеты. Контрольный урок по двигательной подготовленности

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача. Нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Розыгрыш мяча в три передачи. Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках. Передача мяча в четверках.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Нападение через «заслон». Броски мяча в баскетбольную корзину. Учебная игра

ГИМНАСТИКА

Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», Висы Упражнения на гимнастической скамейке Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии. Комбинации на гимнастическом бревне. Эстафеты. Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики. Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. Опорный прыжок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Длинный кувырок, стойка на голове. Акробатическое соединение. Выполнение акробатического соединения. Гимнастическая полоса препятствий Преодоление гимнастической полосы препятствий. Захваты рук и туловища. Эстафета с гимнастическими обручами Полоса препятствий с гантелями.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Торможение «плугом». Торможение и поворот «упором» Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный ход. Чередование различных лыжных ходов. Повороты переступанием и прыжком на лыжах Бег на лыжах до 2,5 км с применением разученных ходов. Преодоление естественных препятствий. Спуск со склона в высокой стойке, подъем «полуелочкой». Бег на лыжах 2 км с применением разученных ходов. Повороты переступанием. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием» Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Подъем «полуелочкой», торможение при спуске «плугом» (оценка техники). Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». Прохождение дистанции 3 км на результат.

9 КЛАСС

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Беговые упражнения Низкий старт и стартовый разгон. Специальные прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки «сверху». Личная гигиена при занятиях спортом. Повторный бег 5х30 м. Бег 60м. с низкого старта. Кроссовая подготовка. Метание мяча с места. Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м. Челночный бег 3х10м. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование Специальные беговые упражнения. Эстафета с волейбольными мячами Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с места. Низкие старты. Олимпийское движение в современной России. Челночный бег. Кроссовая подготовка. Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча с 5-7 шагов разбега. Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность Бег 2000м. на время. Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Комплекс разминочных упражнений. Передача мяча в парах при движении вперед. Броски по кольцу с бокового разбега. Учебная игра 4х4. Передача мяча сверху, снизу, от груди. Учебная игра 5х5. Передача мяча в парах с броском по кольцу. Учебная игра. Штрафной бросок по кольцу.

Учебная игра. Значение физической культуры. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу после ведения. Передача мяча в движении с броском по кольцу. Учебная игра 4x4. Системы дыхания и кровообращения. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выбивание мяча при ведении. Значение нервной системы. Верхняя прямая подача. Нижняя подача. Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра на 3 паса. Подача мяча через сетку на результат. Решение задач игровой деятельности. Учебная игра. Планирование занятий и индивидуальный контроль.

ГИМНАСТИКА

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. ЗОЖ. Кувырки: вперед, назад, вперед и назад слитно. Кувырок вперед, назад, длинный кувырок прыжком с места. Кувырки: вперед выход в стойку на лопатках, назад в полу шпагат. Соединение из 4-5 кувырков. Стойка на голове и руках, «мост» из положения стоя. Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами Переворот из «моста» в упор присев. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Упражнения на перекладине. Висы, упоры, перевороты. Подъем туловища из положения лежа. Лазание по канату. Комплекс физических упражнений. Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полу шпагат (д.). Гимнастическая полоса препятствий. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Одновременный 2-х шажный ход. Одновременный бесшажный ход Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 3км. Попеременный 4-х шажный ход Переход с одного хода на другой. Лыжные гонки 1км. Преодоление контруклонов. Лыжные гонки 2км. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Переходы в классическом стиле. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле. Техника спуска и подъема в гору. Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода. Совершенствование техники конькового хода по дистанции Техника конькового хода при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5 км. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Коньковый ход. Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям Передвижения с чередованием ходов. Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов. Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом Техника одновременных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км).

VI. Тематическое планирование

Класс	Виды упражнений, количество часов					Всего часов
	Гимнастика, акробатика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжная подготовка	Теоретический материал	
5	21	26	21	30	4	102
6	21	26	21	30	4	102
7	21	26	21	30	4	102
8	21	26	21	30	4	102
9	21	26	21	30	4	102

VII. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/

Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 2015 г.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 2015 г.

Дмитриев А.А. Физкультура в специальном образовании. – М.: Просвещение, 2015 г.

Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2015 г.

Демонстрационные учебные пособия

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Плакаты методические

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Козел гимнастический

Фишки

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка для переноски и хранения мячей

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м,)