**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Администрации Новгородского муниципального района**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Чечулинская средняя общеобразовательная школа»**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом совете  Протокол № 5  от 27.06. 2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Алексеев А. В.  Приказ №60  от 04.07.2024 г. |

**Рабочая программа для учащихся, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

предмет: **Физическая культура**

класс: **5-9**

срок реализации программы **5 лет**

Автор – составитель:

**Васильева Юлия Александровна**

учитель физической культуры

**Чечулино 2024**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» разработана сучетом нормативных документов, регламентирующих составление и реализациюрабочих программ:

* Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в российской федерации»;
* Приказ министерства образования российской федерации от 19.15.2014г. № 1599 «федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., под ред. В.В.Воронковой. –м.: Гуманит.изд. центр Владос, 2012;
* Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Чечулинской СОШ»;
* Учебный план МАОУ «Чечулинской СОШ»;
* Устав МАОУ «Чечулинской СОШ».

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Для достижения цели программы, необходимо решение следующих задач:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
* Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.).

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

**Оздоровительная**задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К **образовательным**задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательная**задача состоит в формировании физических и морально - волевых качеств личности.

**Коррекционная**задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

**Коррекционная работа**

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Учащиеся имеют индивидуальные рекомендации от врача. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Неловкость, некоординированность движений, неспособность долго сидеть спокойно и быстрая утомляемость характерна для детей с незрелой достаточно развитой мышечной тканью. По мере того как мышцы наливаются силой, дети испытывают все большую потребность в движениях, физической активности. Однако, двигательные навыки развиваются, позволяя детям овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

В физическом развитии на период с 12 лет характеризуется выраженной перестройкой эндокринной системы, усиленным ростом. У девочек вторичные половые признаки обычно развиваются раньше, чем у мальчиков. В этом периоде часто встречаются функциональные расстройства сердечно-сосудистой, нервной систем, обусловленные, с одной стороны, быстрым, непропорциональным ростом всего тела и отдельных органов, с другой - неустойчивостью вегетативно-эндокринной системы.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

**Коррекционные задачи:**

* коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
* коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
* коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
* компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
* профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно- образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Планируемые результаты**

**5 класс**

**Минимальный уровень:**

Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Теоретические сведения.** Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о

передвижениях по ориентирам.

**Гимнастика**

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиена после занятий

физическими упражнениями; приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять команды «Направо!», «Налево!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы и бега.

**Достаточный уровень:**

Уметь: пробегать, в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

**Достаточный уровень:**

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м.

**Подвижные игры**

**Пионербол**

**Минимальный уровень:**

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу.

**Достаточный уровень:**

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.

**Достаточный уровень:**

Знать: правила игры в баскетбол.

Уметь: вести мяч с различными заданиями.

**6 класс**

**Основы знаний:**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика**

**Минимальный уровень**:

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; простейшим способом, как избежать травм при выполнении физических упражнений.

Уметь: соблюдать дистанцию в движении; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания;

**Достаточный уровень:**

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Уметь: ходить спортивной ходьбой; бегать в медленном темпе 2-3 мин; метать малый мяч в цель, даль свободным способом.

**Достаточный уровень:**

Знать: правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Уметь: передвигаться на лыжах свободным ходом.

**Достаточный уровень:**

Уметь: координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60 м; пройти в быстром темпе 100-150 м любым ходом; пройти спуск крутизной 4-6\* и длиной 50-60 м в низкой стойке; тормозить «плугом», преодолеть на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).

**Спортивные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень**:

Знать: правила перехода

Уметь: ловить и передавать мяч.

**Достаточный уровень:**

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места.

**Достаточный уровень:**

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

**7 класс**

**Основы знаний:**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика**

**Минимальный уровень:**

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; простейшим способом, соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Достаточный уровень:**

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», «реже шаг!»; переносить ученика втроем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья, человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: выполнять толкание набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность

**Достаточный уровень:**

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Уметь: тормозить лыжами и палками одновременно

**Достаточный уровень:**

Знать: правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Спортивные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: как предупредить травмы.

**Достаточный уровень:**

Знать: права и обязанности игроков

Уметь: выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: как избежать травматизма.

Уметь: бросок по корзине двумя руками от груди с места.

**Достаточный уровень:**

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз; права и обязанности игроков.

Уметь: выполнять остановку прыжком и повороты на месте; ведение, передачу мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом.

**8 класс**

**Основы знаний:**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

**Гимнастика**

**Минимальный уровень:**

Знать: что такое строй; требования к строевому шагу; как выполнять перестроения, простейшим способом.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

**Достаточный уровень:**

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами.

Уметь: выполнять упражнения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения учащимся на уроке.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать: несколько общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища.

Уметь: выполнять прыжки в длину, метать, толкать набивной мяч произвольным способом.

**Достаточный уровень:**

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 150 – 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

**Спортивные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.

Уметь: принимать и передавать мяч в парах.

**Достаточный уровень:**

Знать: правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах, ведение мяча шагом.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

**9 класс**

**Основы знаний:**

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России.

Специальные олимпийские игры.

**Гимнастика**

**Минимальный уровень:**

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их самостоятельно, по показу.

**Достаточный уровень:**

Знать: как перенести одного ученика двумя различными способами;

Уметь: выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; давать анализ движения учащимся; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке.

**Легкая атлетика**

**Минимальный уровень:**

Знать: правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Уметь: пройти 2-3 км без учета времени в среднем темпе.

**Достаточный уровень:**

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;

Пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком

От бруска; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

**Лыжная подготовка**

**Минимальный уровень:**

Знать: виды лыжного спорта; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять повороты, передвигаться на лыжах до 1-2 км.

**Достаточный уровень:**

Знать: технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

**Спортивные игры**

**Волейбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил

Игры.

Уметь: принимать и отбивать мяч.

**Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

**Баскетбол**

**Минимальный уровень:**

Знать: наказания при нарушениях правил.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди.

**Достаточный уровень:**

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой. Бросок по корзине от груди в движении.

**Базовые учебные действия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа БУД** | **Перечень учебных действий** |
| Личностные учебные  действия | положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; |
| Коммуникативные  учебные действия | вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель класс), слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту |
| Регулятивные  учебные действия | применять начальные сведения о сущности физической культуры, ее значении и особенностях, объектов физической культуры, технологических процессов выполняемых упражнений и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и использования их для решения познавательных и практических задач в укреплении и сбережения собственного здоровья |
| Познавательные  учебные действия | применять начальные сведения о сущности и особенностях движения, процессов и явлений действительности (природных, технических и др.) в соответствии с содержанием предмета и для решения познавательных и практических задач |

**Содержание учебного предмета**

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: гимнастика (с основами акробатики), легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах.

**В раздел «Гимнастика с основами акробатики»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** | **Итого:** |
| Гимнастика и акробатика | **24** | **24** | **24** | **18** | **12** | **102** |
| Лёгкая атлетика | **30** | **27** | **27** | **30** | **33** | **147** |
| Спортивные игры | **27** | **30** | **30** | **33** | **36** | **156** |
| Лыжная подготовка | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **105** |
| **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **525** |

**Критерии оценивания**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
* Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;
* Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
* Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств;
* Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  
  Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.  
  Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;
* Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

* Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
* Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
* Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
* Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.  
   **Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**
* Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
* Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе;
* Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий;
* Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
* Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;
* Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;
* Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры;
* Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Поурочное планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | Ходьба на носках, пятках, спиной вперед |
| 3 | 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | Ходьба в полуприседе, на носках |
| 4 | 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) |
| 5 | 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 6 | 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 7 | 7 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега |
| 8 | 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 9 | 9 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | Повторить технику метания мяча |
| 10 | 10 | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | Имитация метания мяча |
| 11 | 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 12 | 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Прыжки в длину с места |
| 13 | 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | Бег до 3 минут в медленном темпе |
| 14 | 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места |
| 15 | 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | Бег 1000 метров в медленном темпе |
| 16 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | Повторить технику безопасности на уроках по гимнастике |
| 17 | 2 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | Повторить команды изученные на уроке |
| 18 | 3 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три | Повторить команды изученные на уроке |
| 19 | 4 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | Подбрасывание и ловля мяча с разной высотой |
| 20 | 5 | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом | Ходьба на носках с поворотами на месте |
| 21 | 6 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | Ходьба по линии с поворотами на ней, и наклонами |
| 22 | 7 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | Прыжки на скакалке |
| 23 | 8 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | Прыжки через скакалку с передвижением |
| 24 | 9 | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе | Повторить упражнения для правильной осанки |
| 25 | 10 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали | Повторить технику выполнения лазания по стенке |
| 26 | 11 | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | Повторить технику выполнения лазания по стенке |
| 27 | 12 | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты | Повторить технику выполнения подлезания |
| 28 | 13 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | Повторить технику выполнения опорного прыжка |
| 29 | 14 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | Повторить технику выполнения опорного прыжка |
| 30 | 15 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | Повторить технику выполнения опорного прыжка |
| 31 | 16 | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | Повторить технику выполнения кувырка вперед |
| 32 | 17 | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев | Повторить технику выполнения кувырка назад |
| 33 | 18 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | Повторить технику выполнения стойки на лопатках |
| 34 | 19 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | Повторить технику выполнения акробатических элементов |
| 35 | 20 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | Повторить связку элементов |
| 36 | 21 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | Повторить технику выполнения гимнастического моста |
| 37 | 22 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | Повторить технику выполнения связки, выученной на уроке |
| 38 | 23 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | Повторить технику выполнения связки, выученной на уроке |
| 39 | 24 | Эстафеты с элементами акробатики | Подъем ног в висе (20 раз) |
| 40 | **Спортивные игры. Волейбол** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по спортивным играм |
| 41 | 2 | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | Повторить правила игры пионербол |
| 42 | 3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 43 | 4 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | Повторить технику нападающего удара |
| 44 | 5 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | Повторить технику выполнения боковой подачи |
| 45 | 6 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 46 | 7 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) |
| 47 | 8 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | Приседания (30 раз) |
| 48 | 9 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | Повторить правила подачи мяча |
| 49 | 10 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | Челночный бег «елочка» |
| 50 | 11 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | Повторить технику блокирования |
| 51 | 12 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | Повторить технику выполнения блокирования |
| 52 | **Лыжная подготовка** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 53 | 2 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | Повторить правила переноски лыж |
| 54 | 3 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Повторить технику выполнения передвижения ступающим и скользящим шагом |
| 55 | 4 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | Повторить технику выполнения скользящим шагом |
| 56 | 5 | Повторение спуска со склона в низкой стойке | Повторить технику выполнения спусков |
| 57 | 6 | Повторение спуска со склона в основной стойке | Повторить технику выполнения спусков в основной стойке |
| 58 | 7 | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой" | Повторить технику выполнения подъема на склон |
| 59 | 8 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | Повторить технику выполнения спусков и подъемов |
| 60 | 9 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | Бег на лыжах 1000 метров |
| 61 | 10 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | Бег на лыжах 2000 метров |
| 62 | 11 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | Бег на лыжах 2000 метров |
| 63 | 12 | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж | Повторить технику выполнения поворотов на лыжах |
| 64 | 13 | Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж | Повторить технику выполнения поворотов вокруг носков |
| 65 | 14 | Передвижение на лыжах до 1 км | Бег на лыжах 2000 метров |
| 66 | 15 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 67 | 16 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 68 | 17 | Передвижение на лыжах до 1 км | Бег на лыжах 1000 метров |
| 69 | 18 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 70 | 19 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 71 | 20 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 72 | 21 | Эстафета на лыжах | Бег на лыжах 2000 метров |
| 73 | **Спортивные игры. Баскетбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу |
| 74 | 2 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 75 | 3 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 76 | 4 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча в движении |
| 77 | 5 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 78 | 6 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | Повторить технику ведения мяча в разных стойках |
| 79 | 7 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ведения мяча в движении |
| 80 | 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 81 | 9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 82 | 10 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 83 | 11 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 84 | 12 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 85 | 13 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 86 | 14 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 87 | 15 | Учебная игра | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) |
| 88 | **Легкая атлетика** | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 89 | 2 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 90 | 3 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Прыжки через скакалку (2 мин) |
| 91 | 4 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | Повторение изученных упражнений |
| 92 | 5 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | Повторение изученных упражнений |
| 93 | 6 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | Повторение изученных упражнений |
| 94 | 7 | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек | Повторить технику выполнения подъема туловища |
| 95 | 8 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 96 | 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 97 | 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 98 | 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 99 | 12 | Бег 60 м | Повторить технику выполнения метания |
| 100 | 13 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | Повторить технику прыжка в длину с разбега |
| 101 | 14 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | Бег 1000/2000 метров |
| 102 | 15 | Развитие прыгучести. Кросс. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 класс** | | | | |
| **№** | **Раздел** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | Ходьба крестным шагом, упражнения на координацию |
| 3 | 3 | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | Повторить технику выполнения спортивной ходьбы |
| 4 | 4 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин | Бег до 3 минут с медленном темпе |
| 5 | 5 | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 6 | 6 | Бег 60 м, прыжок в длину с места. | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 7 | 7 | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | Прыжки через скакалку (2 мин) |
| 8 | 8 | Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | Повторить технику выполнения метания мяча |
| 9 | 9 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | Имитация метания |
| 11 | 11 | Эстафетный бег (100 м по кругу) | Бег 100 метров с максимальной скоростью |
| 12 | 12 | Эстафетный бег (100 м по кругу) | Бег 100 метров с максимальной скоростью |
| 13 | 13 | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | Бег до 4 минут |
| 14 | 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | Приседания (30 раз) |
| 15 | 15 | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры | Бег 1000 метров |
| 16 | **Гимнастика с основами акробатики** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | Повторить технику безопасности на уроках по гимнастике |
| 17 | 2 | Обучение перестроению из одной шеренги в две | Повторить технику выполнения перестроения в две шеренги |
| 18 | 3 | Повторение перестроения из одной шеренги в две | Повторить технику выполнения перестроения в две шеренги |
| 19 | 4 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | Повторить размыкание от середины и смыкание |
| 20 | 5 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | Повторить размыкание от середины и смыкание |
| 21 | 6 | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом | Повторить повороты кругом |
| 22 | 7 | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | Упражнения ля формирования правильной осанки |
| 23 | 8 | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | Поднимание туловища (30 сек.) |
| 24 | 9 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | Сгибание и разгибание рук из положения лежа (15 раз) |
| 25 | 10 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | Приседания (30 раз) |
| 26 | 11 | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | Повторить упражнения на координацию |
| 27 | 12 | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | Прыжки через скакалку (3 мин) |
| 28 | 13 | Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках | Повторить технику выполнения ранее изученных акробатических элементов |
| 29 | 14 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев | Повторить технику выполнения ранее изученных акробатических элементов |
| 30 | 15 | Обучение двум последовательным кувыркам вперед | Повторить технику выполнения двух кувырков вперед слитно |
| 31 | 16 | Повторение двух последовательных кувырков вперед | Повторить технику выполнения двух кувырков вперед слитно |
| 32 | 17 | Обучение двух последовательных кувырков назад | Повторить технику выполнения двух кувырков назад слитно |
| 33 | 18 | Обучение двух последовательных кувырков назад | Повторить технику выполнения двух кувырков назад слитно |
| 34 | 19 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | Повторить технику выполнения опорного прыжка |
| 35 | 20 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | Повторить технику выполнения опорного прыжка |
| 36 | 21 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 37 | 22 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Поднимание прямых ног из положения в висе (20 раз) |
| 38 | 23 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Поднимание прямых ног из положения в висе (20 раз) |
| 39 | 24 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (20 раз) |
| 40 | **Спортивные игры. Волейбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по спортивным играм |
| 41 | 2 | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 42 | 3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | Повторить технику выполнения нападающего удара двумя руками |
| 43 | 4 | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 44 | 5 | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | Повторить технику выполнения боковой подачи |
| 45 | 6 | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | Повторить технику выполнения нападающего удара в прыжке |
| 46 | 7 | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 47 | 8 | Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. | Повторить правила расстановки игроков на площадке |
| 48 | 9 | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке. | Повторить правила передвижения по площадке |
| 49 | 10 | Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения) | Повторить технику выполнения нижней прямой подачи |
| 50 | 11 | Обучение нижней подаче мяча | Повторить технику выполнения нижней прямой подачи |
| 51 | 12 | Обучение нижней подаче мяча | Челночный бег «елочка» |
| 52 | **Лыжная подготовка** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 53 | 2 | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Повторить технику выполнения скользящего шага |
| 54 | 3 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 55 | 4 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | Повторить правила сочетания работы рук и ног |
| 56 | 5 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | Бег на лыжах 1000 метров |
| 57 | 6 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | Без на лыжах 1000 метров |
| 58 | 7 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения спуска в основной стойке |
| 59 | 8 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения подъема по склону прямоступающим шагом |
| 60 | 9 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения подъема |
| 61 | 10 | Обучение повороту переступанием в движении | Повторить технику выполнения поворота переступающим шагом |
| 62 | 11 | Обучение повороту переступанием в движении | Повторить технику выполнения поворота переступающим шагом |
| 63 | 12 | Повторение поворота переступанием в движении | Бег на лыжах 1000 метров |
| 64 | 13 | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | Повторить технику выполнения подъема «лесенкой» |
| 65 | 14 | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | Повторить технику выполнения подъема «лесенкой» |
| 66 | 15 | Обучение торможения «плугом». | Повторить технику выполнения торможения |
| 67 | 16 | Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом». | Повторить технику выполнения ранее изученных двигательных действий |
| 68 | 17 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | Бег на лыжах 1500 метров |
| 69 | 18 | Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м. | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 70 | 19 | Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики | Бег на лыжах 1500 метров |
| 71 | 20 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | Повторить технику выполнения одновременному одношажному ходу |
| 72 | 21 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | Бег на лыжах 2000 метров |
| 73 | **Спортивные игры. Баскетбол.** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу |
| 74 | 2 | Остановка шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения остановки шагом |
| 75 | 3 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди |
| 76 | 4 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди |
| 77 | 5 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 78 | 6 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 79 | 7 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | Повторить технику выполнения ведения мяча на месте и в движении |
| 80 | 8 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | Повторить технику выполнения ведения мяча на месте и в движении |
| 81 | 9 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками от груди |
| 82 | 10 | Эстафета с ведением мяча | Челночный бег 3х10 |
| 83 | 11 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | Приседания (30 раз) |
| 84 | 12 | Бег с ускорением до 10 м | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (25 раз) |
| 85 | 13 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 86 | 14 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Челночный бег «елечка» |
| 87 | 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Подъем туловища из положения лежа (30 раз) |
| 88 | 16 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Повторить комбинацию, выученную на уроке |
| 89 | 17 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Повторить правила игры |
| 90 |  | 18 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Повторить правила игры |
| 91 | **Легкая атлетика** | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 92 | 2 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 93 | 3 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 94 | 4 | Подтягивание (м), вис (д). | Поднимание прямых ног из положения в висе (20 раз) |
| 95 | 5 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места |
| 96 | 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места |
| 97 | 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 98 | 8 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 99 | 9 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега |
| 100 | 10 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | Бег 1000 метров в среднем темпе |
| 101 | 11 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег 1500 метров в медленном темпе |
| 102 | 12 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | Повторить строевые упражнения, выученные на уроке |
| 3 | 3 | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | Ходьба 1 км. |
| 4 | 4 | Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед) | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) |
| 5 | 5 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 6 | 6 | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 7 | 7 | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | Повторить правила передачи эстафетной палочки |
| 8 | 8 | Эстафетный бег(100м) по кругу | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 9 | 9 | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м | Бег 100 м |
| 10 | 10 | Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков) | Повторить технику выполнения многоскоков |
| 11 | 11 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 12 | 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | Прыжки в длину с места |
| 13 | 13 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | Повторить технику метания мяча |
| 14 | 14 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | Бег 1000 метров |
| 15 | 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | Бег 1000 метров в медленном темпе |
| 16 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | Повторить технику безопасности на уроках по гимнастике |
| 17 | 2 | Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте) | Повторить команды изученные на уроке |
| 18 | 3 | Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте) | Повторить команды изученные на уроке |
| 19 | 4 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 20 | 5 | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | Ходьба на носках с поворотами на месте |
| 21 | 6 | Прыжки через скакалку | Ходьба по линии с поворотами на ней, и наклонами |
| 22 | 7 | Прыжки через скакалку | Прыжки на скакалке |
| 23 | 8 | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления | Прыжки через скакалку с передвижением |
| 24 | 9 | Лазание и перелезание через различные препятствия | Повторить упражнения для правильной осанки |
| 25 | 10 | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке | Подъем туловища 1 минута |
| 26 | 11 | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 27 | 12 | Упражнения в равновесии | Повторить упражнения в равновессии |
| 28 | 13 | Обучение стойке на руках (с помощью) | Повторить технику стойки на руках |
| 29 | 14 | Повторение стойке на руках (с помощью) | Повторить технику стойки на руках |
| 30 | 15 | Обучение перевороту боком(с помощью) | Повторить технику стойки на руках |
| 31 | 16 | Повторение перевороту боком(с помощью) | Повторить технику выполнения переворота боком |
| 32 | 17 | Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | Повторить технику выполнения кувырка назад |
| 33 | 18 | "Шпагат" с опорой руками о пол | Повторить технику выполнения стойки на лопатках |
| 34 | 19 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | Повторить технику опорного прыжка |
| 35 | 20 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | Повторить технику опорного прыжка |
| 36 | 21 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | Повторить технику опорного прыжка |
| 37 | 22 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Повторить технику опорного прыжка |
| 38 | 23 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Повторить технику выполнения связки, выученной на уроке |
| 39 | 24 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | Подъем ног в висе (20 раз) |
| 40 | **Спортивные игры. Волейбол** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | Повторить технику безопасности на уроках по спортивным играм |
| 41 | 2 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | Повторить технику передачи мяча |
| 42 | 3 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | Челночный бег 3х10 |
| 43 | 4 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | Повторить технику нападающего удара |
| 44 | 5 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | Повторить технику выполнения боковой подачи |
| 45 | 6 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 46 | 7 | Обучение нижней прямой подаче | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) |
| 47 | 8 | Обучение нижней прямой подаче | Приседания (30 раз) |
| 48 | 9 | Обучение нижней прямой подаче | Повторить правила подачи мяча |
| 49 | 10 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | Челночный бег «елочка» |
| 50 | 11 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | Повторить технику блокирования |
| 51 | 12 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | Повторить технику выполнения блокирования |
| 52 | **Лыжная подготовка** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 53 | 2 | Повторение попеременному двухшажному ходу | Повторить правила переноски лыж |
| 54 | 3 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения передвижения ступающим и скользящим шагом |
| 55 | 4 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения скользящим шагом |
| 56 | 5 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения спусков |
| 57 | 6 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | Повторить технику выполнения спусков в основной стойке |
| 58 | 7 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | Повторить технику выполнения подъема на склон |
| 59 | 8 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения спусков и подъемов |
| 60 | 9 | Торможение «плугом». | Бег на лыжах 1000 метров |
| 61 | 10 | Обучение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 62 | 11 | Повторение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 63 | 12 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов на лыжах |
| 64 | 13 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов вокруг носков |
| 65 | 14 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м | Бег на лыжах 2000 метров |
| 66 | 15 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 67 | 16 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 68 | 17 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 1000 метров |
| 69 | 18 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 70 | 19 | Прохождение дистанции 2 км | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 71 | 20 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 72 | 21 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Бег на лыжах 2000 метров |
| 73 | **Спортивные игры. Баскетбол** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу |
| 74 | 2 | Штрафные броски. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 75 | 3 | Штрафные броски. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 76 | 4 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча в движении |
| 77 | 5 | Остановка шагом. Учебная игра | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 78 | 6 | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | Повторить технику ведения мяча в разных стойках |
| 79 | 7 | Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | Повторить технику выполнения ведения мяча в движении |
| 80 | 8 | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | Челночный бег 3х10 |
| 81 | 9 | Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 82 | 10 | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 83 | 11 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 84 | 12 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 85 | 13 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 86 | 14 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 87 | 15 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) |
| 88 | 16 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 89 | 17 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 90 | 18 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | Прыжки через скакалку (2 мин) |
| 91 | **Легкая атлетика** |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 92 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 93 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 94 |  | Подтягивание (м), вис (д). | Повторить технику выполнения подъема туловища |
| 95 |  | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 96 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 98 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 99 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | Повторить технику выполнения метания |
| 100 |  | Прыжки в длину с разбега | Повторить технику прыжка в длину с разбега |
| 101 |  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег 1000/2000 метров |
| 102 |  | Прыжки в длину с разбега |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин | Повторить строевые упражнения, выученные на уроке |
| 3 | 3 | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин | Ходьба 1 км. |
| 4 | 4 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) |
| 5 | 5 | Развитие скоростной выносливости. Бег 100м | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с места | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 7 | 7 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | Повторить правила передачи эстафетной палочки |
| 8 | 8 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 9 | 9 | Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки | Бег 100 м |
| 10 | 10 | Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки | Повторить технику выполнения многоскоков |
| 11 | 11 | Тройной, пятерной прыжок с места | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 12 | 12 | Пятерной, семерной прыжок с места | Прыжки в длину с места |
| 13 | 13 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | Повторить технику метания мяча |
| 14 | 14 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | Бег 1000 метров |
| 15 | 15 | Кроссовый бег 500м. Спортивные игры | Бег 1000 метров в медленном темпе |
| 16 | 16 | Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры | Повторить технику безопасности на уроках по гимнастике |
| 17 | 17 | Подтягивание- юноши, вис- девушки | Повторить команды изученные на уроке |
| 18 | 18 | Развитие координации движения. Челночный бег | Повторить команды изученные на уроке |
| 19 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 20 | 2 | Повороты в движении направо, налево | Ходьба на носках с поворотами на месте |
| 21 | 3 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой | Ходьба по линии с поворотами на ней, и наклонами |
| 22 | 4 | Прыжки через скакалку | Прыжки на скакалке |
| 23 | 5 | Прыжки через скакалку | Прыжки через скакалку с передвижением |
| 24 | 6 | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра | Повторить упражнения для правильной осанки |
| 25 | 7 | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия | Подъем туловища 1 минута |
| 26 | 8 | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 27 | 9 | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы | Повторить упражнения в равновессии |
| 28 | 10 | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы | Повторить технику стойки на руках |
| 29 | 11 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | Повторить технику стойки на руках |
| 30 | 12 | Подъем туловища из положения лежа руки за головой | Повторить технику стойки на руках |
| 31 | 13 | Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках | Повторить технику выполнения переворота боком |
| 32 | 14 | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами | Повторить технику выполнения кувырка назад |
| 33 | 15 | Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами | Повторить технику выполнения стойки на лопатках |
| 34 | 16 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | Повторить технику опорного прыжка |
| 35 | 17 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | Повторить технику опорного прыжка |
| 36 | 18 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | Повторить технику опорного прыжка |
| 37 | **Спортивные игры. Волейбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику опорного прыжка |
| 38 | 2 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Повторить технику выполнения связки, выученной на уроке |
| 39 | 3 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Подъем ног в висе (20 раз) |
| 40 | 4 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Повторить технику безопасности на уроках по спортивным играм |
| 41 | 5 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | Повторить технику передачи мяча |
| 42 | 6 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 43 | 7 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Повторить технику нападающего удара |
| 44 | 8 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Повторить технику выполнения боковой подачи |
| 45 | 9 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 46 | 10 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) |
| 47 | 11 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Приседания (30 раз) |
| 48 | 12 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Повторить правила подачи мяча |
| 49 | 13 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Челночный бег «елочка» |
| 50 | 14 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Повторить технику блокирования |
| 51 | 15 | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Повторить технику выполнения блокирования |
| 52 | **Лыжная подготовка** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 53 | 2 | Повторение попеременному двухшажному ходу | Повторить правила переноски лыж |
| 54 | 3 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения передвижения ступающим и скользящим шагом |
| 55 | 4 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения скользящим шагом |
| 56 | 5 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения спусков |
| 57 | 6 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | Повторить технику выполнения спусков в основной стойке |
| 58 | 7 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | Повторить технику выполнения подъема на склон |
| 59 | 8 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения спусков и подъемов |
| 60 | 9 | Торможение «плугом». | Бег на лыжах 1000 метров |
| 61 | 10 | Обучение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 62 | 11 | Повторение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 63 | 12 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов на лыжах |
| 64 | 13 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов вокруг носков |
| 65 | 14 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | Бег на лыжах 2000 метров |
| 66 | 15 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 67 | 16 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 68 | 17 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 1000 метров |
| 69 | 18 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 70 | 19 | Прохождение дистанции 2 км | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 71 | 20 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 72 | 21 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Бег на лыжах 2000 метров |
| 73 | **Спортивные игры. Баскетбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу |
| 74 | 2 | Остановка шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 75 | 3 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 76 | 4 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча в движении |
| 77 | 5 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 78 | 6 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | Повторить технику ведения мяча в разных стойках |
| 79 | 7 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | Повторить технику выполнения ведения мяча в движении |
| 80 | 8 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | Челночный бег 3х10 |
| 81 | 9 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | Челночный бег 3х10 |
| 82 | 10 | Эстафета с ведением мяча | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 83 | 11 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 84 | 12 | Бег с ускорением до 10 м | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 85 | 13 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | Повторить правила игры |
| 86 | 14 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Повторить правила игры |
| 87 | 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) |
| 88 | 16 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 89 | 17 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 90 | 18 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | Прыжки через скакалку (2 мин) |
| 91 | **Легкая атлетика** |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 92 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 93 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 94 |  | Подтягивание (м), вис (д). | Повторить технику выполнения подъема туловища |
| 95 |  | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 96 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 98 |  | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 99 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | Повторить технику выполнения метания |
| 100 |  | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | Повторить технику прыжка в длину с разбега |
| 101 |  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег 1000/2000 метров |
| 102 |  | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **№ урока в разделе** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | **Легкая атлетика** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде | Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике |
| 2 | 2 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км. | Повторить строевые упражнения, выученные на уроке |
| 3 | 3 | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза). | Ходьба 1 км. |
| 4 | 4 | Бег 100 м, прыжок в длину с места. | Поднимание туловища из положения лежа (30 раз) |
| 5 | 5 | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 6 | 6 | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 7 | 7 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | Повторить правила передачи эстафетной палочки |
| 8 | 8 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 9 | 9 | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) | Бег 100 м |
| 10 | 10 | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) | Повторить технику выполнения многоскоков |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега. | Прыжки в длину с места |
| 13 | 13 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | Повторить технику метания мяча |
| 14 | 14 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | Бег 1000 метров |
| 15 | 15 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200. | Бег 1000 метров в медленном темпе |
| 16 | 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Повторить технику безопасности на уроках по гимнастике |
| 17 | 17 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Повторить команды изученные на уроке |
| 18 | 18 | Челночный бег | Повторить команды изученные на уроке |
| 19 | 19 | Челночный бег | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 20 | 20 | Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки | Ходьба на носках с поворотами на месте |
| 21 | 21 | Подъем туловища из положения лежа руки за головой | Ходьба по линии с поворотами на ней, и наклонами |
| 22 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Прыжки на скакалке |
| 23 | 2 | Закрепление всех видов перестроений | Прыжки через скакалку с передвижением |
| 24 | 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | Повторить упражнения для правильной осанки |
| 25 | 4 | Прыжки со скакалкой. | Подъем туловища 1 минута |
| 26 | 5 | Лазание и перелезание | Сгибание разгибание рук в упоре 20-30 раз |
| 27 | 6 | Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов. | Повторить упражнения в равновессии |
| 28 | 7 | Упражнения в равновесии | Повторить технику стойки на руках |
| 29 | 8 | Обучение акробатической комбинации. | Повторить технику стойки на руках |
| 30 | 9 | Повторении акробатической комбинации. | Повторить технику стойки на руках |
| 31 | 10 | Три - пять последовательных кувырка вперед, назад. | Повторить технику выполнения переворота боком |
| 32 | 11 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. | Повторить технику выполнения кувырка назад |
| 33 | 12 | Преодоление полосы препятствий. | Повторить технику выполнения стойки на лопатках |
| 34 | **Спортивные игры. Волейбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику опорного прыжка |
| 35 | 2 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Повторить технику опорного прыжка |
| 36 | 3 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Повторить технику опорного прыжка |
| 37 | 4 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | Повторить технику опорного прыжка |
| 38 | 5 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | Повторить технику выполнения связки, выученной на уроке |
| 39 | 6 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | Подъем ног в висе (20 раз) |
| 40 | 7 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Повторить технику безопасности на уроках по спортивным играм |
| 41 | 8 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Повторить технику передачи мяча |
| 42 | 9 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | Челночный бег 3х10 |
| 43 | 10 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Повторить технику нападающего удара |
| 44 | 11 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Повторить технику выполнения боковой подачи |
| 45 | 12 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ловли мяча |
| 46 | 13 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз) |
| 47 | 14 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Приседания (30 раз) |
| 48 | 15 | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | Повторить правила подачи мяча |
| 49 | 16 | Разыгрывание мяча на три паса | Челночный бег «елочка» |
| 50 | 17 | Разыгрывание мяча на три паса | Повторить технику блокирования |
| 51 | 18 | Разыгрывание мяча на три паса | Повторить технику выполнения блокирования |
| 52 | **Лыжная подготовка** | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 53 | 2 | Повторение попеременному двухшажному ходу | Повторить правила переноски лыж |
| 54 | 3 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения передвижения ступающим и скользящим шагом |
| 55 | 4 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения скользящим шагом |
| 56 | 5 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | Повторить технику выполнения спусков |
| 57 | 6 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | Повторить технику выполнения спусков в основной стойке |
| 58 | 7 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | Повторить технику выполнения подъема на склон |
| 59 | 8 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | Повторить технику выполнения спусков и подъемов |
| 60 | 9 | Торможение «плугом». | Бег на лыжах 1000 метров |
| 61 | 10 | Обучение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 62 | 11 | Повторение правильному падению при спуске | Бег на лыжах 2000 метров |
| 63 | 12 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов на лыжах |
| 64 | 13 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | Повторить технику выполнения поворотов вокруг носков |
| 65 | 14 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | Бег на лыжах 2000 метров |
| 66 | 15 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 67 | 16 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 100 метров с максимальной скоростью |
| 68 | 17 | Лыжные эстафеты по кругу | Бег на лыжах 1000 метров |
| 69 | 18 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 70 | 19 | Прохождение дистанции 2 км | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 71 | 20 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода |
| 72 | 21 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | Бег на лыжах 2000 метров |
| 73 | **Спортивные игры. Баскетбол** | 1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу |
| 74 | 2 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 75 | 3 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча |
| 76 | 4 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | Повторить технику выполнения передачи мяча в движении |
| 77 | 5 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | Прыжки из низкого приседа (20 раз) |
| 78 | 6 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | Повторить технику ведения мяча в разных стойках |
| 79 | 7 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | Повторить технику выполнения ведения мяча в движении |
| 80 | 8 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 81 | 9 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | Челночный бег 3х10 |
| 82 | 10 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 83 | 11 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 84 | 12 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | Повторить технику выполнения броска мяча двумя руками |
| 85 | 13 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 86 | 14 | Штрафной бросок. Учебная игра. | Повторить правила игры |
| 87 | 15 | Зонная защита Учебная игра. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (15 раз) |
| 88 | 16 | Зонная защита Учебная игра. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 89 | 17 | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | Повторить технику выполнения прыжка в высоту |
| 90 | 18 | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | Прыжки через скакалку (2 мин) |
| 91 | **Легкая атлетика** |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 92 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 93 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Повторение изученных упражнений |
| 94 |  | Подтягивание (м), вис (д). | Повторить технику выполнения подъема туловища |
| 95 |  | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | Бег 30 метров с максимальной скоростью |
| 96 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 60 метров с максимальной скоростью |
| 97 |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 98 |  | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м | Бег 500 метров в среднем темпе |
| 99 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | Повторить технику выполнения метания |
| 100 |  | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | Повторить технику прыжка в длину с разбега |
| 101 |  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | Бег 1000/2000 метров |
| 102 |  | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега |  |