

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА НАХИМОВА»



УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от «30» августа 2022 года

протокол №1

Председатель педсовета

А.С. Кузнецов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По физической культуре**

Уровень образования (класс)

основное общее образование, 5-9 класс

(учащиеся с уо, обучение на дому)

Количество часов: всего 510 часов, в неделю 3

Учитель Рассол Александр Геннадьевич, учитель физической культуры МАОУ

МО Динской район СОШ №3 имени П.С. Нахимова

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью

С учетом авторской программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 - 9 классов». Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2011 год.

С учетом УМК по технологии для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида 5 - 9 классов. Москва, Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2011 год.

Учитель Рассол Александр Геннадьевич, учитель физической культуры МАОУ

МО Динской район СОШ №3 имени П.С. Нахимова

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов составлена на основании следующего нормативно-правового документа:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва, 2011г.

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

## 2. Общая характеристика предмета.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

## 3. Содержание учебного материала.

**В программу включены следующие разделы:** основы знаний по физической культуре, гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры — подвижные и спортивные.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (7—8—9—10 классы), журнал учета ДА и физического развития, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

## **5 класс**

### **Основы знаний**

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

### **Гимнастика:**

#### **Строевые упражнения**

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

##### **— упражнения на осанку**

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

##### **— дыхательные упражнения**

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

##### **— упражнения в расслаблении мышц**

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

##### **— основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из

упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### **---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*С большими обручами.* Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

на месте, переход и перепрыгивание из одного лежачего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

*С маленькими мячами.* Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол правой и левой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами (вес 2 кг).* Передача мяча слева направо и с права на лево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различным положением мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

### **Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Выполняются только после консультации врача.

### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### **Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

### **Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 — 3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

### **Танцевальные упражнения**

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

### **Лазание и перелезание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

### **Равновесие**

скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

### **Опорный прыжок**

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Уметь:** выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения, правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба**

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

### **Бег**

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

### **Прыжки**

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

### **Метание**

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

### **Кроссовая подготовка.**

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега. Равномерный бег 11 мин. Бег на местности. Равномерный бег 11 мин. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Бег на 1000 м. Правила соревнований в беге Равномерный бег 12 мин.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; 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, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Пионербол (5-6 кл.)**

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

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

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

### **Баскетбол**

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

**Уметь:** вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **Коррекционные**

«Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

**С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, пе- релазанием, акробатикой, равновесием**

«Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

**С бегом на скорость**

«Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.

**С прыжками в высоту, длину**

«Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки».

**С метанием мяча на дальность и в цель**

«Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

**С элементами пионербола и волейбола**

«Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

**С элементами баскетбола**

«Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

## **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:**

#### **Строевые упражнения**

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

##### **— упражнения на осанку**

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

##### **— дыхательные упражнения**

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

##### **— упражнения в расслаблении мышц**

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

##### **— основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову.

Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

### **---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.  
*С большими обручами.* Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

*С набивными мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

### **Упражнения на гимнастической стенке**

Прогибание туловища (*см. 5 класс*). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

### **Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

### **Переноска груза и передача предметов**

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.

### **Танцевальные упражнения**

Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

### **Лазание и перелезание**

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висячем положении на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

### **Равновесие**

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.

Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с

продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

### **Опорный прыжок**

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с,

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Уметь:** подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла спо собом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лезть по канату способом в три приема.

**Знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

### **Легкая атлетика**

#### **Ходьба**

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

#### **Бег**

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

#### **Прыжки**

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

#### **Метание**

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

#### **Кроссовая подготовка.**

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега. Равномерный бег 11 мин. Бег на местности. Равномерный бег 11 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Бег на 1000 м. Правила. Соревнований в беге Равномерный бег 12 мин.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Уметь:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м, правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в

прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Пионербол (5-6 кл.)**

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

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** правила перехода.

**Уметь:** перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

#### **Баскетбол**

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

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** правила поведения игроков во время игры.

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

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

#### **Коррекционные**

«Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели».

#### **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, пе- релезанием, акробатикой, равновесием**

«Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».

#### **С бегом на скорость**

«Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.

#### **С прыжками в высоту, длину**

«Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».

#### **С метанием мяча на дальность и в цель**

«Сильный бросок»; «Попади в цель».

#### **С элементами пионербола и волейбола**

«Мяч над веревкой»; «Вот так поддача»; «Не дай мяч соседу».

#### **С элементами баскетбола**

«Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.

## **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:**

#### **Строевые упражнения**

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противоходом.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

— упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

#### — **дыхательные упражнения**

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

#### — **упражнения в расслаблении мышц**

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах. Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.

#### — **основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

#### ---**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*С гимнастическими палками.* Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

*Со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

*С набивными мячами* (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упоралежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

#### **Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (*с м. 5 — 6 класс*).

#### **Простые и смешанные висы и упоры**

Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

#### **Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

#### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

#### **Танцевальные упражнения**

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 — 6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

#### **Лазание и перелезание**

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

#### **Равновесие**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к

бревну с опорой на одну руку о бревно.

### **Опорный прыжок**

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15 — 20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба**

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

### **Бег**

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

### **Прыжки**

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

### **Метание**

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Кроссовая подготовка.**

Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега. Равномерный бег 11 мин. Бег на местности. Равномерный бег 11 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Бег на 1000 м. Правила соревнований в беге Равномерный бег 12 мин.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

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

**Уметь:** пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бегать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Волейбол**

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

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

**Уметь:** выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

#### **Баскетбол**

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

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

#### **Подвижные игры и игровые упражнения**

##### **Коррекционные**

«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».

##### **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием**

«Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».

##### **С бегом на скорость**

«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.

##### **С прыжками в высоту, длину**

«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».

##### **С метанием мяча на дальность и в цель**

«В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».

##### **С элементами пионербола и волейбола**

«Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».

##### **С элементами баскетбола**

«Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».

## **8 класс**

#### **Основы знаний**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

#### **Гимнастика:**

##### **Строевые упражнения**

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

##### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

###### **— упражнения на осанку**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

###### **— дыхательные упражнения**

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах

#### — **упражнения в расслаблении мышц**

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростносиловых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

#### — **основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и. п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

*Со скакалками.* Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

*С набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

#### ---**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий

*С гимнастическими палками.* Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

#### **Упражнения на гимнастической стенке**

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

#### **Простые и смешанные висы и упоры**

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

#### **Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

#### **Танцевальные упражнения**

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

#### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

#### **Лазание и перелезание**

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

#### **Равновесие**

Вскоч в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сох р а н я я равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» елевой — два шага «галопа» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись

#### **Опорный прыжок**

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

#### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его

бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

**Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба**

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

### **Бег**

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

### **Прыжки**

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10— 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчишки). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

### **Метание**

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

### **Кроссовая подготовка.**

Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Бег (*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Волейбол**

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

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

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

## **Баскетбол**

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

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.

**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.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **Коррекционные**

«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».

**С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, пе- релезанием, акробатикой, равновесием**  
«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

### **С бегом на скорость**

«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.

### **С прыжками в высоту, длину**

«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».

### **С метанием мяча на дальность и в цель**

«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».

### **С элементами пионербола и волейбола**

«Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов

### **С элементами баскетбола**

«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».

## **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.

### **Гимнастика:**

#### **Строевые упражнения**

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

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

##### **— упражнения на осанку**

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад

##### **— дыхательные упражнения**

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

##### **— упражнения в расслаблении мышц**

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

##### **— основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

##### **---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

*С набивными мячами* (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

*С гимнастическими палками.* Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой.

#### **Упражнения на гимнастической стенке**

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

#### **Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

#### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на *руки*.

Для девочек: из положения «мост» *п о в о р о т* вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

#### **Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

#### **Танцевальные упражнения**

Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».

#### **Лазание и перелезание**

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в вися на канате. Лазанье в вися на руках по канату.

#### **Равновесие**

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

#### **Опорный прыжок**

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика- на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

#### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз.

Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить.

Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону—правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим вы- ражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3 — 4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

#### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. **Уметь:** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба**

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

## **Бег**

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

## **Прыжки**

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

## **Метание**

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

## **Кроссовая подготовка.**

Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (*15 мин*). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Бег (*17 мин*). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Бег (*18 мин*). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (*3 км*). Развитие выносливости. ОРУ.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями

**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 в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Волейбол**

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

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Уметь:** выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

### **Баскетбол**

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

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

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

**Уметь:** выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **С бегом на скорость**

«Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

### **С прыжками в высоту, длину**

«Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».

### **С метанием мяча на дальность и в цель**

«Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

### **С элементами пионербола и волейбола**

«Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.

### **С элементами баскетбола**

Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».

## 10 класс

### **Основы знаний**

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

### **Гимнастика:**

Строевые упражнения

Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

#### **— упражнения на осанку**

Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

#### **— дыхательные упражнения**

Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

#### **— упражнения в расслаблении мышц**

Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

#### **— основные положения движения головы, конечностей, туловища**

Прыжки в полу- приседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

#### **---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах**

*С набивными мячами.* Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру.

Выполнить 5 — 7 упражнений с набивными мячами.

*Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

*С гимнастическими палками.* Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений.

#### **Упражнения на гимнастической стенке**

Пружинистые приседания (*см. 9 класс*), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

#### **Простые и смешанные висы и упоры**

Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног.

Простые комбинации на перекладине, брусьях.

#### **Переноска груза и передача предметов**

Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

#### **Танцевальные упражнения**

Закрепление изученных танцевальных шагов. Танец «Ламбада».

#### **Лазание и перелезание**

Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезание через препятствия различной высоты.

#### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в «полушпагат» (девочки).

#### **Равновесие**

Повторение всех видов равновесия (*программа 8—9 классов*). Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении

#### **Опорный прыжок**

Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см).

#### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Уметь:** выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату.

**Знать:** что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить.

Подавать команды, показывать их.

## **Легкая атлетика**

### **Ходьба**

Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.

### **Бег**

Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции.

Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.

### **Прыжки**

Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание», «перекат» — девушки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10—12 беговых шагов).

### **Метание**

Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

### **Кроссовая подготовка.**

Бег (**15 мин**). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег (**15 мин**). Преодоление горизонтальных препятствий.

Бег (**17 мин**). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. Бег (**17 мин**). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.

Бег (**18 мин**). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.

Бег (**3 км**). Развитие выносливости. ОРУ.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде. **Уметь:** метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

## **Спортивные и подвижные игры**

### **Волейбол**

Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом.

Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол.

**Уметь:** выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре.

### **Баскетбол**

Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита.

**Уметь:** выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.

## **Подвижные игры и игровые упражнения**

### **С бегом на скорость**

Эстафеты с бегом.

### **С прыжками в высоту, длину**

Эстафеты с прыжками и бегом.

### **С метанием мяча на дальность и в цель**

Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

### **С элементами пионербола и волейбола**

Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».

С элементами баскетбола

«Снайперы»; Игры с элементами баскетбола.

**Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам (условно)**

Класс	Виды упражнений, количество часов					Всего часов
	основы знаний	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	Кроссовая подготовка	
5	2	20	28	34	18	102
6	3	20	28	33	18	102
7	4	20	27	33	18	102
8	5	20	28	30	19	102
9	4	20	28	30	20	102
10	1	21	30	30	20	102

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

## 4. Тематическое планирование

### 5 класс

№ п.п	Тема урока	Кол- во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба.</b> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.	1
3.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1
4.	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).	1
5.	<b>Бег.</b> Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1
6.	Бег широким шагом на носках (коридор 20— 30 см).	1
7.	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1
8.	<b>Прыжки.</b> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
9.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
10.	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).	1
11.	Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.	1
12.	<b>Метание.</b> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	1
13.	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).	1
14.	Метание мяча в вертикальную цель.	1
15.	Метание мяча в движущуюся цель.	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
16.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
17.	Равномерный бег 10 мин.	1
18.	Бег с препятствиями.	1
19.	Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
20.	Бег с препятствиями. Круговая тренировка.	1
21.	Терминология кроссового бега. Равномерный бег 11 мин.	1
22.	Бег на местности. Равномерный бег 11 мин.	1
23.	Бег по пересечённой местности.	1
24.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
25.	Человек занимается физкультурой.	1
<b>Спортивные игры 34 часа</b>		
<b>Пионербол 8 часов</b>		

26.	<b>Пионербол:</b> Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1
27.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
28.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
29.	Ловля мяча над головой	1
30.	Подача двумя руками снизу.	1
31.	Боковая подача.	1
32.	Розыгрыш мяча на три паса.	1
33.	Учебная игра.	1
<b>Баскетбол 8 часов</b>		
34.	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.	1
35.	Основная стойка.	1
36.	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1
37.	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1
38.	То же самое с ударами мяча об пол.	1
39.	То же самое с ударами мяча об пол.	1
40.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
41.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
<b>Подвижные игры 18 часов</b>		
42.	<b>Коррекционные.</b> «Вызов»	1
43.	«Карусель».	1
44.	«Пустое место».	1
45.	«Лишний игрок».	1
46.	<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b> «Через обруч».	1
47.	«Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».	1
48.	<b>С бегом на скорость</b> «Пятнашки маршем».	1
49.	«Бег за флажками».	1
50.	«Перебежки с выручкой»; Эстафеты.	1
51.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> «Удочка»	1
52.	«Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком».	1
53.	«Прыгуньи и пятнашки».	1
54.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b>	1
55.	«Снайперы»; «Лапта».	1
56.	«Выбери место»; «Точно в цель».	1
57.	<b>С элементами пионербола и волейбола</b> «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».	1
58.	<b>С элементами баскетбола</b> «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки».	1
59.	«Не дай мяч водящему».	1
<b>Гимнастика 20 часов</b>		

60.	<b>Строевые упражнения.</b> Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе.	1
61.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	1
62.	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах.	1
63.	Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).	1
64.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голове; повороты кругом	1
65.	приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	1
66.	— <b>дыхательные упражнения</b> Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	1
67.	— <b>упражнения в расслаблении мышц</b> Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу.	1
68.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b> С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой.	1
69.	С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево(при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежачего обруча в другой, не задевая обруч.	1
70.	Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.	1
71.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч.	1
72.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.	1
73.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	1
74.	<b>Лазание и перелезание.</b> Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	1
75.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	1
76.	<b>Равновесие</b> скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
77.	<b>Опорный прыжок</b> Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	1
78.	<b>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</b> Построение в различных местах зала по показу и по команде.	1

	Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям.	
79.	Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне.	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
80.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
81.	Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями.	1
82.	Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
83.	Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега.	1
84.	Равномерный бег 11 мин. Бег на местности.	1
85.	Равномерный бег 11 мин. Бег по пересечённой местности.	1
86.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
87.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
88.	Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
89.	<b>Ходьба.</b> Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1
90.	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	1
91.	<b>Бег</b> Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1
92.	<b>Прыжки</b> Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1
93.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
94.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
95.	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).	1
96.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
97.	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1
98.	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1
99.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
100.	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	1
101.	<b>Метание</b> Метание мяча в движущуюся цель.	1
102.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой	1

**6 класс**

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба</b> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.	1
3.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1
5.	<b>Бег</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
6.	Бег на 60 м с низкого старта.	1
7.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1
8.	Беге преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).	1
9.	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1
10.	<b>Прыжки</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	1
11.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
12.	<b>Метание</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.	1
13.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1
14.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.	1
15.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
16.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
17.	Равномерный бег 10 мин.	1
18.	Бег с препятствиями.	1
19.	Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
20.	Бег с препятствиями. Круговая тренировка.	1
21.	Терминология кроссового бега. Равномерный бег 11 мин.	1
22.	Бег на местности. Равномерный бег 11 мин.	1
23.	Бег по пересечённой местности.	1
24.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
25.	Основные части тела.	1
<b>Спортивные игры 33 часа</b>		

<b>Пионербол 8 часов</b>		
26.	<b>Пионербол:</b> Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1
27.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
28.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1
29.	Ловля мяча над головой.	1
30.	Подача двумя руками снизу.	1
31.	Боковая подача.	1
32.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.	1
33.	Стойки и перемещение волейболистов. Учебная игра.	1
<b>Баскетбол 8 часов</b>		
34.	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.	1
35.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
36.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1
37.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1
38.	С ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.	1
39.	Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	1
40.	Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).	1
41.	Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.	1
<b>Подвижные игры 17 часов</b>		
42.	<b>Коррекционные.</b> «Что так притягивает».	1
43.	«Словесная карусель».	1
44.	«Что изменилось в строю».	1
45.	«Метатели».	1
46.	<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b> «Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза».	1
47.	«Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».	1
48.	<b>С бегом на скорость</b> «Охрана пробежек».	1
49.	«Вызов победителя».	1
50.	«По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.	1
51.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> «Дотянись».	1
52.	«Проверь сам».	1
53.	«Установи рекорд».	1
54.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b> «Сильный бросок».	1
55.	«Попади в цель».	1
56.	«Попади в цель».	1
57.	<b>С элементами пионербола и волейбола</b> «Мяч над веревкой»; «Не дай мяч соседу».	1

58.	С элементами баскетбола Перестрелки»; «Защита укреплений».	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
59.	Как укреплять свои кости и мышцы.	1
<b>Гимнастика 20 часов</b>		
60.	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной шеренги в две	1
61.	Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.	1
62.	Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.	1
63.	Перестроение из одной шеренги в две, в три.	1
64.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове.	1
65.	лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	1
66.	— <b>дыхательные упражнения</b> Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	1
67.	— <b>упражнения в расслаблении мышц.</b> Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	1
68.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b> С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо.	1
69.	С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).	1
70.	Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.	1
71.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	1
72.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад).	1
73.	«Шпагат»с опорой руками о пол.	1
74.	<b>Лазание и перелезание</b> Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1
75.	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).	1
76.	<b>Равновесие</b> Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Повороты в приседе, на носках.	1
77.	<b>Опорный прыжок</b> Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1
78.	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°	1
79.	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
80.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1

81.	Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями.	1
82.	Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
83.	Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега.	1
84.	Равномерный бег 11 мин. Бег на местности.	1
85.	Равномерный бег 11 мин. Бег по пересечённой местности.	1
86.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
87.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
88.	Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
89.	<b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. учителя	1
90.	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде	1
91.	<b>Бег.</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1
92.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с пе редачей эстафетной палочки.	1
93.	Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м —2 раза за урок.	1
94.	Кроссовый бег 300—500 м.	1
95.	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1
97.	Отработка отталкивания.	1
98.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
99.	Отработка отталкивания.	1
100.	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концент- рическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений, разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1

### 7 класс

№ п.п	Тема урока	Кол- во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба</b> Продолжительная ходьба (20— 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	1

3.	<b>Бег</b> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м).	1
4.	Бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза.	1
5.	Бег на 100 м — 2 раза за урок.	1
6.	Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м.	1
7.	Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий.	1
8.	Встречные эстафеты.	1
9.	<b>Прыжки</b> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многие - коки с места и с разбега на результат.	1
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см).	1
11.	движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.	1
12.	<b>Метание</b> Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
13.	Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность	1
14.	Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1
15.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
16.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
17.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
19.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
20.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
21.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
22.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
23.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
24.	Бег ( <b>3 км</b> ). Развитие выносливости. ОРУ.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
25.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.	1
<b>Спортивные игры 33 часа</b>		
<b>Волейбол 8 часов</b>		
26.	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.	1
27.	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
28.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1
29.	Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.	1
30.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1
31.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.	1
32.	Игра «Мяч в воздухе».	1
33.	Учебная игра в волейбол.	1
<b>Баскетбол 8 часов</b>		

34.	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. вырывание и выбивание мяча; передача мяча в парах и тройках.	1
35.	Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча.	1
36.	Ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
37.	Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления.	1
38.	Повороты на месте вперед, назад.	1
39.	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.	1
40.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.	1
41.	Передача; ловля мяча в движении. Ведение мяча.	1
<b>Подвижные игры 17 часов</b>		
42.	<b>Коррекционные.</b> «Будь внимателен».	1
43.	«Слушай сигнал».	1
44.	«Не ошибись».	1
45.	«Запомни название».	1
46.	<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b> «Стрелки».	1
47.	«Кто проходил мимо».	1
48.	«Кто точнее».	1
49.	«Сохрани позу».	1
50.	«У нас на празднике».	1
51.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> «Недопрыгнул».	1
52.	«Нарушил порядок».	1
53.	«Запрещено».	1
54.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b> «В четыре стойки».	1
55.	«Ловкие и меткие».	1
56.	<b>С элементами пионербола и волейбола</b> «Перебросить в круг».	1
57.	«Сохрани стойку».	1
58.	<b>С элементами баскетбола</b> «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
59.	Что такое двигательный режим.	1
<b>Гимнастика 20 часов</b>		
60.	<b>Строевые упражнения.</b> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции.	1
61.	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	1
62.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно.	1
63.	Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.	1
64.	— <b>дыхательные упражнения</b> Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления.	1
65.	Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	1

66.	— <b>упражнения в расслаблении мышц</b> Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.	1
67.	Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук.	1
68.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах С гимнастическими палками.</b> Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
69.	<i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой.	1
70.	<i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.	1
71.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно.	1
72.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	1
73.	<b>Лазание и перелезание</b> Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1
74.	Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки).	1
75.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	1
76.	<b>Равновесие</b> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
77.	Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см).	1
78.	<b>Опорный прыжок</b>	1
79.	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
80.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
81.	Бег <b>(15 мин)</b> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1
82.	Бег <b>(15 мин)</b> . Преодоление горизонтальных препятствий.	1
83.	Бег <b>(17 мин)</b> . Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
84.	Бег <b>(17 мин)</b> . Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
85.	Бег <b>(18 мин)</b> . Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
86.	Бег <b>(18 мин)</b> . Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
87.	Бег <b>(18 мин)</b> . Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
88.	Бег <b>(3 км)</b> . Развитие выносливости. ОРУ.	1

<b>Основы знаний 1 час</b>		
89.	Самоконтроль и его основные приемы.	1
<b>Легкая атлетика 13 часов</b>		
90.	<b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе учителя.	1
91.	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде.	1
92.	<b>Бег</b> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м).	1
93.	бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза.	1
94.	Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м.	1
95.	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1
97.	Отработка отталкивания.	1
98.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
99.	Отработка отталкивания.	1
100.	<b>Метание</b> Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1
101.	Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность.	1
102.	Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1

### 8 класс

№ п.п	Тема урока	Кол- во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба</b> Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин). Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км.	1
3.	Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами наперегонки.	1
4.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках	1
5.	<b>Бег</b> Бег в медленном темпе до 8— 12 мин.. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1
6.	Бег на 100 м с различного старта.	1
7.	Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности.	1
8.	<b>Прыжки</b> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).	1
9.	Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.	1
10.	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10— 15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»;	1

	подбор индивидуального разбега.	
11.	Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.	1
12.	<b>Метание.</b> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель.	1
13.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.	1
14.	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.	1
15.	Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
16.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
17.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
19.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
20.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
21.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
22.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
23.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
24.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
25.	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.	1
<b>Спортивные игры 30 часов</b>		
<b>Волейбол 8 часов</b>		
26.	Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.	1
27.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
28.	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1
29.	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).	1
30.	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок).	1
31.	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
32.	Передача мяча в зонах 6—3—4 (2), 5—3—4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.	1
33.	Подачи нижняя и верхняя прямые.	1
<b>Баскетбол 7 часов</b>		
34.	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
35.	Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	1
36.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1
37.	Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
38.	Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз).	1
39.	Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	1

40.	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
41.	Что такое двигательный режим.	1
<b>Подвижные игры 15 часов</b>		
42.	<b>Коррекционные.</b> «Регулировщик»; «Снайпер».	1
43.	«Словесная карусель».	1
44.	«Обманчивые движения».	1
45.	<b>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</b> «Запрещенные движения»; «Ориентир».	1
46.	«Птицы», «Вызов победителя».	1
47.	<b>С бегом на скорость</b> «Сбор картошки».	1
48.	«Ловкие, смелые, выносливые»;	1
49.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> «Дотянись до веревочки».	1
50.	«Сигнал».	1
51.	«Сбей предмет».	1
52.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b> «Попади в окошко».	1
53.	«Символ».	1
54.	«Снайпер».	1
55.	<b>С элементами пионербола и волейбола</b> «Ловкая подача», «Пассовка волейболистов». Эстафеты волейболистов.	1
56.	<b>С элементами баскетбола</b> «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
57.	Самоконтроль и его основные приемы.	1
<b>Гимнастика 20 часов</b>		
58.	<b>Строевые упражнения.</b> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.	1
59.	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1
60.	Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.	1
61.	Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	1
62.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди.	1
63.	Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.	1
64.	— <b>дыхательные упражнения</b> Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	1
65.	— <b>упражнения в расслаблении мышц</b> Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростносиловых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.	1
66.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</b> <i>С Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со	1

	скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.	
67.	<i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.	1
68.	<i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	1
69.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.	1
70.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Кувырок назад из положения сидя (мальчики).	1
71.	стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).	1
72.	<b>Лазание и перелезание</b> Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату.	1
73.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	1
74.	<b>Равновесие.</b> Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сох р а н я я равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см).	1
75.	<b>Опорный прыжок</b> Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).	1
76.	Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла.	1
77.	Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату	1
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>		
78.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
79.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
80.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
81.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
82.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
83.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
84.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
85.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
86.	Бег ( <b>3 км</b> ). Развитие выносливости. ОРУ.	1
87.	Бег ( <b>3 км</b> ). Развитие выносливости. ОРУ.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
88.	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
89.	<b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. Учителя.	1

90.	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде.	1
91.	<b>Бег.</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1
92.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1
93.	Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м —2 раза за урок.	1
94.	Кроссовый бег 300—500 м.	1
95.	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1
97.	Отработка отталкивания.	1
98.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
99.	Отработка отталкивания.	1
100.	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений, разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов.	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1

### 9 класс

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба</b> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно	1
3.	Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	1
4.	Фиксированная ходьба.	1
5.	<b>Бег</b> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м— 4 раза за урок; на 100 м —3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м.	1
6.	Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м).	1
7.	Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.	1
8.	<b>Прыжки</b> Специальные упражнения в высоту и в длину.	1
9.	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
10.	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	1
11.	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).	1
12.	<b>Метание:</b> Метание различных предметов малого утяжеленного мяча (100— 150 г),	1

13.	Метание различных предметов: гранаты.	1
14.	Метание различных предметов хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	1
15.	Толкание ядра (мальчики — 4 кг).	1
<b>Кроссовая подготовка 9 часов</b>		
16.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
17.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
19.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
20.	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
21.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
22.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
23.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
24.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
25.	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.	1
<b>Спортивные игры 30 часов</b>		
<b>Волейбол 8 часов</b>		
26.	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1
27.	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.	1
28.	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
29.	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.	1
30.	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
31.	Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.	1
32.	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1
33.	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5—10 раз).	1
<b>Баскетбол 7 часов</b>		
34.	Понятие о тактике игры; практическое судейство.	1
35.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
36.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
37.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
38.	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	1
39.	Броски мяча в корзину с различных положений.	1
40.	Учебная игра.	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
41.	Понятие спортивной этики.	1
<b>Подвижные игры 15 часов</b>		
42.	С бегом на скорость «Лучший бегун».	1

43.	«Сумей догнать».	1
44.	Эстафеты с бегом.	1
45.	«Сумей догнать».	1
46.	Эстафеты с бегом.	1
47.	Эстафеты с бегом.	1
48.	«Преодолей препятствие».	1
49.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> «Кто дальше и точнее».	1
50.	«Запрещенное движение».	1
51.	«Кто дальше и точнее».	1
52.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b> «Стрелки».	1
53.	«Точно в ориентир».	1
54.	«Дотянись».	1
55.	<b>С элементами пионерболa и волейбола</b> «Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.	1
56.	<b>С элементами баскетбола</b> Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».	1
<b>Основы знаний 1 час</b>		
57.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	
<b>Гимнастика 20 часов</b>		
58.	<b>Строевые упражнения.</b> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы	1
59.	Размыкание в движении на заданный интервал.	1
60.	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.	1
61.	Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	1
62.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед.	1
63.	Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад	1
64.	— <b>дыхательные упражнения</b> Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).	1
65.	— <b>упражнения в расслаблении мышц</b> Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы	1
66.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах С С гимнастическими палками.</b> Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой	1
67.	<i>С набивными мячами.</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.	1
68.	<i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.	1
69.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> П ружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне	1

	колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).	
70.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на <i>руки</i> .	1
71.	Для девочек: из положения «мост» п о в о р о т вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).	1
72.	<b>Лазание и перелезание</b> Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.	1
73.	Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.	1
74.	<b>Равновесие.</b> Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.	1
75.	<b>Опорный прыжок</b> Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий.	1
76.	Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись.	1
77.	Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика- на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.	1
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>		
78.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
79.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
80.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
81.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
82.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
83.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
84.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
85.	Бег ( <b>18 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
86.	Бег ( <b>3 км</b> ). Развитие выносливости. ОРУ.	1
87.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
88.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
89.	<b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. учителя	1
90.	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде	1
91.	<b>Бег.</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1
92.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с пе редачей эстафетной палочки.	1
93.	Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м —2 раза за урок.	1
94.	Кроссовый бег 300—500 м.	1
95.	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1
96.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1
97.	Отработка отталкивания.	1

98.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
99.	Отработка отталкивания.	1
100.	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений, разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1

### 10 класс

№ п.п	Тема урока	Кол-во часов
<b>Основы знаний 1 час</b>		
1.	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>		
2.	<b>Ходьба</b> Ходьба с чередованием бега.	1
3.	Спортивная ходьба. Обучение.	1
4.	Пешие переходы до 4—5 км.	1
5.	<b>Бег</b> Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции.	1
6.	Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м.	1
7.	Совершенствование эстафетного бега.	1
8.	<b>Прыжки</b> Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание»,	1
9.	Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши) и «перешагивание»,	1
10.	«перекат» — девушки.	1
11.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10—12 беговых шагов).	1
12.	<b>Метание.</b> Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность).	1
13.	Совершенствование техники метания, толкания.	1
14.	Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность).	1
15.	Совершенствование техники метания, толкания.	1
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>		
16.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
17.	Бег ( <b>15 мин</b> ). Преодоление горизонтальных препятствий.	1
18.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
19.	Бег ( <b>17 мин</b> ). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1

20.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
21.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
22.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
23.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
24.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
25.	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.	1
<b>Спортивные игры 30 часов</b>		
<b>Волейбол 8 часов</b>		
26.	Тактика игры в волейбол; разбор правил игры;	1
27.	судейство соревнований.	1
28.	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.	1
29.	Приемы мяча различным способом.	1
30.	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.	1
31.	Одиночное и парное блокирование.	1
32.	Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед.	1
33.	Учебная игра	1
<b>Баскетбол 7 часов</b>		
34.	Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите.	1
35.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	1
36.	Сочетание приемов.	1
37.	Совместные действия трех нападающих против двух защитников.	1
38.	Рывок — ловля мяча в движении — бросок.	1
39.	Ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния.	1
40.	Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.	1
<b>Подвижные игры 15 часов</b>		
41.	<b>С бегом на скорость</b> Эстафеты с бегом.	1
42.	Эстафеты с бегом.	1
43.	Эстафеты с бегом.	1
44.	<b>С прыжками в высоту, длину</b> Эстафеты с прыжками и бегом.	1
45.	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
46.	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
47.	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
48.	<b>С метанием мяча на дальность и в цель</b>	1
49.	Эстафеты с метанием в цель и на дальность.	1
50.	Эстафеты с метанием в цель и на дальность.	1

51.	Эстафеты с метанием в цель и на дальность.	1
52.	<b>С элементами пионербола и волейбола</b>	1
53.	Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».	1
54.	Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».	1
55.	<b>С элементами баскетбола «Снайперы»</b> ; Игры с элементами баскетбола.	1
<b>Гимнастика 21 часов</b>		
56.	<b>Строевые упражнения.</b> Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться».	1
57.	Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево);	1
58.	переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне.	1
59.	Отработка строевого шага.	1
60.	Захождение плечом в колонне по одному, по два.	1
61.	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</b> — <b>упражнения на осанку</b> Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.	1
62.	— <b>дыхательные упражнения</b> Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).	1
63.	Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).	1
64.	— <b>упражнения в расслаблении мышц</b> Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера.	1
65.	Полное расслабление.	1
66.	<b>---Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах С С гимнастическими палками.</b> Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений.	1
67.	<i>С набивными мячами.</i> Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру.	1
68.	Выполнить 5 — 7 упражнений с набивными мячами.	1
69.	<b>Упражнения на гимнастической стенке</b> Пружинистые приседания ( <i>см. 9 класс</i> ), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висячем положении на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).	1
70.	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b> Поворот в сторону с 2—3 шагов;	1
71.	кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад, сед в «полушпа- гат» (девочки).	1
72.	<b>Лазание и перелезание</b> Закрепление ранее изученных способов лазания по канату.	1
73.	Перелезание через препятствия различной высоты.	1
74.	<b>Равновесие.</b> Повторение всех видов равновесия ( <i>программа 8—9 классов</i> ). Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении	1
75.	<b>Опорный прыжок</b> Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек).	1
76.	Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек) кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см).	1
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>		

77.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег 10 мин.	1
78.	Равномерный бег 10 мин. Бег с препятствиями.	1
79.	Преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
80.	Бег с препятствиями. Круговая тренировка. Терминология кроссового бега.	1
81.	Равномерный бег 11 мин. Бег на местности.	1
82.	Равномерный бег 11 мин. Бег по пересечённой местности.	1
83.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
84.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
85.	Равномерный бег 12 мин. Представления о скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости.	1
86.	Преодоление препятствий. Эстафеты.	1
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>		
87.	<b>Ходьба.</b> Понятие о спортивной ходьбе. учителя	1
88.	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде	1
89.	<b>Бег.</b> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.	1
90.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.	1
91.	Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.	1
92.	Кроссовый бег 300—500 м.	1
93.	<b>Прыжки.</b> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.	1
94.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1
95.	Отработка отталкивания.	1
96.	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
97.	Отработка отталкивания.	1
98.	Отработка отталкивания.	1
99.	<b>Метание.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя concentрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений, разбега.	1
100.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов	1
101.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.	1
102.	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	1

## 5. Планируемые результаты:

### Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление и пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе;

### Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту;
- метать, толкать набивной мяч;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- ведение мяча в беге;
- выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния;
- выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными;
- пройти в быстром темпе 200 300 метров;

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
\_\_\_\_\_ Доронина Т. Ю.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
от 29 августа 2021года  
\_\_\_\_\_ Васильева И. А.