

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Опарино»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей предметников

_____ Н.С. Мамонтова

Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

_____ А.Н. Бабкина

Приказ №84/5 от 01.09.2022г

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

_____ Е.В. Соколова

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов**

Составители программы:

А.В. Жуков, учитель

Опарино
2022

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовые документы

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

1.3. Место в учебном плане

| Предметная область Учебный предмет | | Физическая культура Физкультура | | | | Итого |
|---------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|-------|
| Класс | Количество часов в неделю | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | |
| 5 класс | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 6 класс | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 7 класс | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 8 класс | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |
| 9 класс | 3 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

1.4. Планируемые результаты освоения АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

К **личностным** результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП определяет два уровня овладения **предметными** результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

1.5. Характеристика базовых учебных действий 5-9 классы

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Личностные учебные действия

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-

следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

| № | Тема раздела | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы | Основные виды деятельности обучающихся на уроке |
|----------|------------------------|--|--|
| | 1 четверть | | |
| | Лёгкая атлетика | 4 | <u>Техника безопасности</u> на уроках лёгкой атлетики и спортивных, подвижных игр. Отношение к своим товарищам по группе, команде. <u>Ходьба:</u> сочетание разновидностей ходьбы <u>Бег:</u> медленный в равномерном темпе до 4 минут <u>Общеразвивающие упражнения:</u> ОРУ без предметов, упражнения с большими мячами, упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения в движении <u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м |
| | Подвижные и спортивные | 10 | <u>Пионербол:</u> правила игры. Сочетание разновидностей ходьбы. Ознакомление с |

| | | |
|--|---------------------------------|--|
| <p>игры (пионербол)</p> <p>Подвижные и спортивные игры (баскетбол)</p> | <p>10</p> | <p>правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Учебная игра.</p> <p><u>Правила игры в баскетболе, знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.</u></p> <p><u>Техническая подготовка:</u> Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад в стойке, остановка по свистку. Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении, остановка по сигналу учителя. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Повороты на месте. Сочетание приёмов игры в баскетбол.</p> <p><u>Весёлые старты с элементами баскетбола.</u></p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Мяч капитану», «Защита укреплений»</p> |
| <p>2 четверть</p> <p>Гимнастика, акробатика</p> | <p>24 часа</p> <p>21</p> | <p><u>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны, техника безопасности на уроках гимнастики.</u></p> <p><u>Ходьба и бег:</u> ходьба в различном темпе по диагонали, перестроение из колонны по одному в колонну по два, смена ног при ходьбе, повороты налево, направо, кругом, понятие «интервал», ходьба в обход с поворотами на углах, ходьба с остановками по сигналу учителя.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> ОРУ на матах, упражнения с обручами, упражнения на осанку, упражнения со скакалками, дыхательные упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с мячами.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> кувырок вперед и назад из исходного положения упор присев, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине, комбинация из акробатических упражнений.</p> <p><u>Простые и смешанные висы и упоры:</u> <i>Мальчики:</i> согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, подтягивание прямых ног</p> |

| | | |
|--|-----------------------------------|--|
| <p>Подвижные и спортивные игры 3 четверть</p> | <p>3 30 часов</p> | <p>на гимнастической стенке. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке, вис на канате с захватом его ногами скрестно. <u>Лазанье и перелезание:</u> лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания, лазанье по гимнастической стенке по диагонали, по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°, подлезание под несколько препятствий высотой 40 см, перелезание через 2-3 препятствия разной высоты до 1м, лазанье по канату произвольным способом, вис на руках на рейке, лазанье по канату в 3 приёма. <u>Равновесие:</u> ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча об пол и его ловли, повороты на гимнастической скамейке направо, налево, ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча, равновесие на одной ноге на полу без поддержки, простые комбинации из ранее изученных упражнений. <u>Опорный прыжок 100 см:</u> <u>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 и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь.</u> <u>Пионербол.</u> <u>Весёлые старты с элементами баскетбола.</u> <u>Игры: «Два капитана» «Мяч в воздухе»</u></p> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>20</p> | <p><u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</u> <u>Занятия на лыжах как средство закаливания организма.</u> <u>Строевые упражнения:</u> Построение в одну колонну. Передвижение лыжи под рукой. Передвижение с лыжами на плече. <u>Техническая подготовка:</u> Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Совершенствование попеременного двухшажного входа. Одновременный бесшажный ход. Спуск со склонов в низкой стойке. Спуск со склонов в основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо лесенкой. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 100-120 м. Передвижение на лыжах на скорость 1.5 и 2 км.</p> |

| | | | |
|--|-------------------|----------------|--|
| | Подвижные игры | 10 | <u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?», «Кто быстрее?», «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Пионербол», «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон» |
| | 4 четверть | 24 часа | |
| | Легкая атлетика | 20 | <p><u>Техника безопасности</u> на уроках лёгкой атлетики.</p> <p><u>Значение физических упражнений в жизни человека.</u></p> <p><u>Ходьба:</u> сочетание разновидностей ходьбы, ходьба на носках с высоким подниманием бедра, ходьба с остановками для выполнения заданий, с речёвкой и песней, приставным шагом, с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке</p> <p><u>Бег:</u> медленный в равномерном темпе до 4 минут, широким шагом на носках, на скорость 60 м с высокого старта, на скорость 60 м с низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе, эстафетный бег (60 м по кругу), челночный бег</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> с гимнастическими палками, со скакалками, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, в движении, круговая тренировка</p> <p><u>Прыжки:</u> через скакалку в различном темпе, через скакалку продвигаясь вперёд произвольно, прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи, прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м, прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».</p> <p><u>Метание:</u> метание теннисного мяча в пол на высоту отскока, метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, метание в вертикальную цель, метание в движущуюся цель, толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой</p> <p><u>Контрольное тестирование:</u> бег 60 м, прыжок в длину с места бросок набивного мяча</p> |

| | | |
|----------------|---|--|
| Подвижные игры | 4 | <u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u> : игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Кто быстрее», «Не дай мяч водящему», Весёлые старты, «Охотники и утки», «Перестрелка» «Мяч в воздухе» |
|----------------|---|--|

6 класс

| № | Тема раздела | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы 24 часа | Основные виды деятельности обучающихся на уроке |
|---|-----------------------------|---|--|
| | 1 четверть | | |
| | Спортивные игры (волейбол) | 10 | <p><u>ТБ при выполнении физических упражнений на уроках спортивных и подвижных игр.</u></p> <p><u>Отношение к своим товарищам по группе, команде.</u></p> <p><u>Общие сведения о волейболе</u>: расстановка игроков, перемещение по площадке, стойки и перемещение волейболистов.</p> <p><u>Техническая подготовка</u>: Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху двумя руками. Подача нижняя прямая. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками.</p> <p><u>Игра</u>: «Мяч в воздухе».</p> <p><u>Учебная игра в «Волейбол».</u></p> |
| | Спортивные игры (баскетбол) | 10 | <p><u>Закрепление правил игры в баскетбол. Основные правила игры.</u></p> <p><u>Техническая подготовка</u>: Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте. Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу. Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Сочетание приёмов: бег – ловля мяча – остановка – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 9 м (4-5 раз).</p> <p><u>Подвижные игры с элементами баскетбола</u>: «Не давая мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», эстафеты с ведением мяча.</p> |

| | | | |
|--|-------------------------|---------------|---|
| | | | <u>Учебная игра в баскетбол.</u> |
| | Легкая атлетика | 4 | <u>ТБ при занятиях легкой атлетики.</u> <u>ОРУ</u> без предметов. Упражнения с мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гантелями. Упражнения в движении. Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой до 1 минуты. Выпрыгивание вверх (8-15 раз). <u>Контрольное тестирование:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча на дальность, бег 60 м. |
| | 2 четверть | 21 час | |
| | Гимнастика и акробатика | 18 | <u>ТБ на уроках гимнастики.</u> <u>Основные части тела.</u> <u>Как укреплять свои кости и мышцы.</u> <u>Строевые упражнения:</u> перестроение из одной шеренги в две, выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», повороты кругом, ходьба по диагонали, ходьба с остановками по сигналу учителя <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения с гимнастическими палками, упражнения со скакалками, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической стенке, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. <u>Акробатические упражнения:</u> стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, два последовательных кувырка вперёд (для сильных – назад), «Шпагат» с опорой руками о пол, комбинация из акробатических упражнений <u>Простые и смешанные висы:</u> <i>Мальчики:</i> махом одной ноги и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина), махом назад – соскок. <i>Девочки:</i> вис лёжа, вис присев. Вис на канате <u>Танцевальные движения:</u> ходьба под музыку, песню учащихся, танцевальный шаг на носках, шаг с подскоком, приставной шаг вперёд, сочетание танцевальных шагов. <u>Лазанье и перелезание:</u> лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом рук, лазанье по гимнастической стенке с |

| | | | |
|--|--|--------------------------|--|
| | | | <p>предметом в руке, передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (мальчики), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (девочки), лазанье по канату в три приёма на высоту 5 м (мальчики), 4м (девочки).</p> <p><u>Равновесие:</u> равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки, ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, с различными движениями рук с хлопками под ногой, поворот в приседе, на носка, простейшие комбинации.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> прыжки в упор присев на козла, соскок с поворотом направо, налево, Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 гр., преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую, правую руку (ногу).</p> |
| | Подвижные и спортивные игры 3 четверть | 3 30 часов | Волейбол. Баскетбол 3*3. Эстафеты с лазанием и перелезанием. |
| | Лыжная подготовка | 20 | <p><u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</u></p> <p><u>Техническая подготовка:</u> Передвижение попеременным двухшажным ходом. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Передвижение на скорость до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможением «плугом». Передвижение на лыжах в быстром темпе до 1,5 и 2 км. Передвижение на лыжах до 2-3 км</p> <p><u>Игры:</u> «Слалом», «Подбери флажок», «Кто быстрее?».</p> |
| | Подвижные игры | 10 | <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки», «Мяч с четырёх сторон».</p> <p><u>Игра в баскетбол, волейбол.</u></p> |

| | 4 четверть | 24 часа | |
|--|-----------------|---------|---|
| | Легкая атлетика | 20 | <p><u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u></p> <p><u>Значение физической культуры в жизни человека.</u></p> <p><u>Ходьба:</u> с изменением направлений по сигналу учителя, скрестным шагом, с выполнением движений рук на координацию, с преодолением препятствий, понятие о спортивной ходьбе, ходьба с ускорением по команде учителя.</p> <p><u>Бег:</u> медленный в равномерном темпе до 5 минут, на 60 м с низкого старта, эстафетный бег (встречная эстафета), на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки, бег с преодолением препятствий (высота препятствий 30-40 см), беговые упражнения, повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м, эстафетный бег (100 м по кругу), челночный бег, кросс 300-500 м.</p> <p><u>Прыжки:</u> на одной ноге, на двух ногах с поворотом направо-налево, с движением вперед, прыжки на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне 80 см, отработка отталкивания, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание:</u> теннисного мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м, в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр 1-го круга 50 см, 2-го – 75 см, 3-го – 100 см) из различных и.п., малого мяча на дальность отскока от стены и пола, 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.</p> <p><u>Контрольное тестирование:</u> бег 60 м, прыжок в длину с места</p> |
| | Подвижные игры | 4 | <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> эстафеты с бегом и прыжками, "Вызов победителя", "По кочкам и линиям", бросок набивного мяча.</p> |

7 класс

| № | Тема раздела | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы | Основные виды деятельности обучающихся на уроке. |
|---|--|---|--|
| | 1 четверть Легкая атлетика Спортивные игры (Волейбол) Спортивные игры (Баскетбол) | 24 часа 4 часа 10 часов 10 часов | <p><u>ОРУ</u>: без предметов, в движении, с гантелями, со скакалками.</p> <p><u>Контрольное тестирование</u>: бег 60 м, бросок набивного мяча на дальность, прыжок в длину с места</p> <p>ТБ при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр. Техника игры в волейбол, Предупреждение травматизма Отношения с товарищами по команде Правила и обязанности игроков.Верхняя передача мяча двумя руками на месте в парах. Верхняя передача мяча двумя руками на месте в парах. Верхняя передача после перемещения вперед. Приём и передача мяча над собой сверху и снизу.</p> <p><u>Подвижные игры с элементами волейбола</u>: Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.</p> <p><u>ОРУ</u>: с мячами, со скакалками, упражнения с гантелями, упражнения с мячами</p> <p>ТБ при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направлений скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом. Остановка прыжком после ведения мяча. Повороты на месте вперёд, назад. Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди. Передача мяча в движении одной рукой от плеча. Передача мяча в парах. 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 игры в баскетбол. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам Броски по корзине двумя руками от</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>груди. Выпрыгивание вверх (15-20 раз), упражнения в движении.</p> <p><u>Подвижные игры с элементами баскетбола:</u> «Перебросить в круг», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Сохрани стойку».</p> <p><u>ОРУ:</u> упражнения с гимнастическими палками, прыжки со скакалкой до 1,5 минуты, с мячами, со скакалками, упражнения со скакалкой, с сопротивлением.</p> |
| | <p>2 четверть</p> <p>Гимнастика и акробатика</p> | <p>24 часа</p> <p>21 час</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду. Что такое двигательный режим. Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> Размыкание уступами по счёту «9», «6», «3» на месте. Повороты направо, налево в ходьбе и на месте. Ходьба «змейкой» противоходом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> Дыхательные упражнения, Упражнения на расслабление мышц. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p><u>Акробатические упражнения:</u> Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Простые комбинации из ранее изученных упражнений.</p> <p><u>Простые и смешанные висы:</u> <i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина), передвижение в висе, махом назад соскок. <i>Девочки:</i> вис лёжа, вис присев, подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Танцевальные движения:</u> Приставной шаг вперёд. Сочетание танцевальных шагов.</p> <p><u>Лазанье и перелезание :</u> Лазание по канату в два приёма (мальчики) и в три приёма (девочки). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (мальчики). Полоса препятствий.</p> <p><u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180⁰ (мальчики).</p> |

| | | | |
|--|---|----------------------------------|--|
| | Игры | 3 часа | Волейбол. Эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с лазанием и перелезанием |
| | 3 четверть Лыжная подготовка | 30 часов 20 | <u>ТБ на уроках лыжной подготовки</u> <u>Влияние занятий лыжами на трудовую деятельность человека.</u> <u>Правила соревнований</u> <u>Прокладка учебной лыжни</u> <u>Техническая подготовка:</u> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой», полулесенкой. Обучение правильному падению при спусках. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6р за ур), 150-200 м (2-3 р.). Прохождение дистанции 2 км- девочки, 3 км- мальчики на время. Лыжные эстафеты на кругах 300-400м. |
| | Игры, подвижные игры | 10 | <u>Подвижные игры:</u> «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель», «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», Эстафеты с бегом и прыжками. <u>Спортивные игры:</u> Игра в баскетбол, Игра в волейбол. |
| | 4 четверть | 24 | |
| | Легкая атлетика | 20 | <u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u> <u>Значение физической культуры в жизни человека.</u> <u>ОРУ:</u> ОРУ без предметов. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. ОРУ с гантелями. ОРУ со скакалками ОРУ с сопротивлением. <u>Ходьба:</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. Ходьба змейкой. Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед). Бег с низкого старта. Челночный бег. Старты из различных положений. <u>Бег:</u> Бег с ускорением и на время (60 м). Бег на 40 м – 3-4 р. Бег на 60 м – 3 р. Бег на 100 м – 2 р. за урок. Медленный бег – до 8 мин. Кроссовый бег – 500-1000м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. <u>Прыжки:</u> Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на б/к |

| | | | |
|--|-----------------------------|----------|---|
| | | | <p>кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см) – движение рук и ног в полёте. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» - переход через планку.</p> <p><u>Метание:</u> Метание набивного мяча весом 1 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 лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p> <p><u>Контрольное тестирование:</u> Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча. Эстафеты с бегом и прыжками. "Вызов победителя". "По кочкам и линиям".</p> |
| | Игры, подвижные игры | 4 | |

8 класс

| № | Тема раздела | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы | Основные виды деятельности обучающихся на уроке. |
|---|---|---|--|
| | 1 четверть Легкая атлетика | 4 часа | <p><u>ОРУ:</u> ОРУ без предметов. ОРУ в движении. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p><u>Контрольное тестирование:</u> Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча на дальность. Бег 60 м.</p> |
| | Спортивные игры (Волейбол) | 10 часов | <p><u>Техника безопасности на уроках, спортивных играх.</u> Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</p> <p><u>Правила игры:</u> Наказания при нарушениях правил игры.</p> <p><u>Техническая подготовка:</u> Техника приёма и передача мяча. Техника подачи мяча. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в</p> |

| | | |
|---|------------------------|---|
| <p>Спортивные игры (Баскетбол)</p> | <p>10 часов</p> | <p>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. Верхняя передача мяча после перемещения вперед влево, вправо. Поддачи нижняя и верхняя прямые. <u>ОРУ:</u> Упражнения с гимнастическими палками. ОРУ без предметов <u>Подвижные игры с элементами волейбола:</u> «Эстафеты волейболистов». «Мяч капитану» <u>Техническая подготовка:</u> 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. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Бросок в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощённым правилам. <u>ОРУ:</u> Упражнения с большими мячами. ОРУ с мячами. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 минут. <u>Подвижные игры с элементами баскетбола:</u> «Поймай мяч». «Борьба за мяч». «Кто больше и точнее». «Мяч капитану».</p> |
| <p>2 четверть</p> | <p>24 часа</p> | <p><u>Правила безопасности на уроках гимнастики.</u> Что такое двигательный режим. Физическая культура и спорт в России. <u>Строевые упражнения:</u> Закрепление всех видов поворотов и перестроений. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями. Упражнения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. <u>Акробатические упражнения:</u> Кувырок назад из положения сидя (мальчики). Стойка на голове с</p> |
| <p>Гимнастика и акробатика</p> | <p>21 час</p> | |

| | | | |
|--|-----------------------------|-----------------|--|
| | | | <p>согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо (налево) из положения «мост» (девочки). Комбинация из ранее выученных элементов.</p> <p><u>Висы и упоры:</u> Подтягивание на высокой перекладине. Вис согнув руки.</p> <p><u>Лазанье и перелезание:</u> Лазанье по канату в два приёма (мальчики) и в три приёма (девочки). Полоса препятствий. Передвижение в виси на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (мальчики).</p> <p><u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Согнув ноги через козла в ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево. Круговая тренировка.</p> <p><u>Эстафеты с лазаньем и перелезанием.</u></p> |
| | Игры | 3 часа | Игра в волейбол. |
| | 3 четверть | 30 часов | Игра в баскетбол |
| | Лыжная подготовка | 20 | <p><u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</u></p> <p><u>Прокладка учебной лыжни.</u></p> <p><u>Техническая подготовка:</u> Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-7 повторений). Повторное передвижение в быстром темпе на кругу 150-200 м (2-3 повт.) на кругу 200-300 м (2-3 повт.). Передвижение на лыжах 2 км (дев.), 3 км (мальч.) на время. Лыжные эстафеты на кругу 300-400м.</p> |
| | Игры, подвижные игры | 10 | <p>«Переставь флажок». «Кто быстрее». «Пустое место». «Метко в цель». «Мяч соседу». «Не дай мяч водящему». «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты баскетболистов.</p> |
| | 4 четверть | 24 | Игра в баскетбол. Игра в волейбол |

| | | |
|------------------------------------|------------------|--|
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>20</p> | <p><u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u> <u>Ходьба:</u> Ходьба на скорость (15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100м. 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. <u>Бег:</u> 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 по пересеченной местности – 500-1000 м. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. Челночный бег. <u>ОРУ и корригирующие упражнения:</u> Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения для развития координационных движений. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с сопротивлением. <u>Прыжки:</u> Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Прыжок в длину способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега. <u>Метание:</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча в цель на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 1 кг со скачка в сектор. <u>Контрольное тестирование:</u> Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча.</p> |
| <p>Игры, подвижные игры</p> | <p>4</p> | <p>«Сбор картошки». «Ловкие, смелые, выносливые». «Точно в руки». Эстафеты.</p> |

9 класс

| № | Тема раздела | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы | Основные виды деятельности обучающихся на уроке. |
|---|---|--|---|
| | 1 четверть | 24 часа | |
| | Легкая атлетика | 4 часа | Эстафетный бег с этапами до 100 м. Эстафеты с бегом <u>Контрольное тестирование:</u> Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча на дальность. Бег 60 м. |
| | Спортивные игры (Волейбол) Спортивные игры (Баскетбол) | 10 часов 10 часов | <u>Техника безопасности на уроках, спортивных играх.</u> <u>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.</u> <u>Техническая подготовка:</u> Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с 3-х шагов. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. <u>ОРУ:</u> ОРУ без предметов в движении. Упражнения с большими мячами. Упражнения с гимнастическими палками. ОРУ с мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. <u>Подвижные игры с элементами волейбола:</u> «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». <u>Учебная игра в волейбол.</u> <u>Понятие о тактике игры.</u> <u>Практическое судейство.</u> <u>Техническая подготовка:</u> 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, с обводкой. Броски мяча в корзину с различных положений. <u>ОРУ:</u> ОРУ без предметов в движении. Упражнения с большими мячами. Упражнения с гимнастическими палками. ОРУ с мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. <u>Подвижные игры с элементами баскетбола:</u> |

| | | | |
|--|--------------------------------|-----------------|---|
| | | | «Эстафеты баскетболистов», «Очков набрал больше всех», «Самый точный». <u>Учебная игра в баскетбол.</u> |
| | 2 четверть | 24 часа | |
| | Гимнастика и акробатика | 21 час | <u>Техника безопасности на уроках гимнастики.</u> <u>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</u> <u>Понятие спортивной этики.</u> <u>Строевые упражнения:</u> Закрепление всех видов поворотов и перестроений. <u>ОРУ и корригирующие упражнения:</u> Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями. Упражнения с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на осанку. Упражнения на г/стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. <u>Акробатические упражнения:</u> Кувырок вперёд из положения сидя на пятках (мальчики). Толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (мальчики). Из положения «мост» поворот направо, налево в упор на правое-левое колено (девочки) (сильным – в упор присев). Комбинация из ранее выученных элементов. <u>Висы и упоры:</u> Подтягивание на высокой перекладине. Вис согнув руки. <u>Лазанье и перелезание:</u> Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по канату (мальчики). Полоса препятствий. <u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола различных предметов, сохраняя равновесие. <u>Опорный прыжок:</u> Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда и расстояния мостика от козла, коня. <u>Эстафеты с лазанием и перелезанием.</u> <u>Круговая тренировка.</u> |
| | Игры | 3 часа | Игра в баскетбол. Игра в волейбол. |
| | 3 четверть | 30 часов | |
| | Лыжная подготовка | 20 | <u>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</u> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p align="center">Игры, подвижные игры</p> | <p align="center">10</p> | <p><u>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростные спуски, прыжки на лыжах, биатлон). Прокладка учебной лыжни.</u> <u>Техническая подготовка:</u> Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад кнаружи. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3-4 км. Дистанция 2-3 км на время. Прохождение на скорость отрезков 200-300 м (дев.), 400-500 м (мальч.). <u>Эстафеты на лыжах.</u> <u>Игры:</u> «Кто быстрее», «Пустое место». Игра в баскетбол. Эстафеты баскетболистов. Игра в волейбол. Эстафеты волейболистов.</p> |
| | <p align="center">4 четверть</p> <p align="center">Легкая атлетика</p> | <p align="center">24</p> <p align="center">20</p> | <p><u>Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.</u> <u>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.</u> <u>Специальные олимпийские игры.</u> <u>Ходьба:</u> Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба по пересеченной местности до 3-4км. Фиксированная ходьба. <u>Бег:</u> Бег в медленном темпе до 10-12 мин. Бег на скорость 100 м. Бег на 60 м – 4 раза за урок. Бег на 100 м – 3 раза за урок. Кроссовый бег–800 м (дев.), 1000 м (мальч.). Эстафетный бег с этапами до 100 м. Эстафетный бег 4 по 200. Бег 100 м с преодолением 5-ти препятствий. <u>Прыжки:</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (совершенствование всех фаз прыжка). Прыжок в высоту способом «перешагивание» (совершенствование всех фаз прыжка). Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10- 15 сек. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега <u>Метание:</u> Различных предметов - малого утяжеленного мяча (100-150г), гранаты, хоккейного мяча с различных и.п. (стоя, с разбега), в цель, на дальность. Толкание ядра 1 кг (мальч.). <u>ОРУ:</u> С гантелями. С малыми мячами. В</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| | | | <p>движении. С сопротивлением. <u>Эстафеты с бегом.</u> <u>Контрольное тестирование:</u> Бег 60 м. Прыжок в длину с места.</p> |
| | <p>Игры, подвижные игры</p> | <p>4</p> | <p>«Преодолей препятствия», «Сумей догнать», «Кто дальше и точнее». Бросок набивного мяча.</p> |

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

0. стенка гимнастическая;
1. скамейки гимнастические;
2. канат для лазанья;
3. комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
4. маты гимнастические;
5. мячи набивные (1 кг);
6. скакалки гимнастические;
7. мячи малые (резиновые, теннисные);
8. палки гимнастические;
9. обручи гимнастические;
10. планка для прыжков в высоту;
11. стойки для прыжков в высоту;
12. рулетка измерительная (10 м, 50 м);
13. щиты с баскетбольными кольцами;
14. большие мячи (резиновые, баскетбольные);
15. стойки волейбольные;
16. сетка волейбольная;
17. мячи средние резиновые;
18. аптечка медицинская.