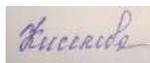


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижекулойская средняя школа»**

Рассмотрена и принята
на заседании
педагогического совета №1
29 августа 2023 года

Согласована
Заместитель директора по УВР



/Киселева О.А./
29 августа 2023 года



Приказ №36-6 от 29 августа 2023 года

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Составитель:

Шутов Алексей Владимирович, учитель физкультуры,
высшая квалификационная категория

д.Урусовская, 2020 год

Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью составлена на основе требований планируемых результатов адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017., составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Нишнекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нишнекулойская средняя школа»

*Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.- Сб. 2.- 304 стр. (67 -102 стр.)\

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

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

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

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с

двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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

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

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

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 уроков в течение года, в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч., в 7 классе - 68 ч., в 8 классе - 68 ч., в 9 классе - 68 ч., всего 340 уроков за 5 лет.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 6 и 9 классах.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Личностные результаты

- 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.

Предметные результаты

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
 знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
 знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
 подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
 участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
 объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
 использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
 пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучаемого курса

5 класс

| Личностный результат | Предметный результат |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; | <ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями; - знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»; - уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; - уметь соблюдать интервал; - уметь выполнять исходные положения без контроля зрения; |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание к друг другу; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - уметь лазать по канату произвольным способом; - уметь выбрать наиболее удачный способ переноски груза; - уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости; |
|--|--|

6 класс

| Личностный результат | Предметный результат |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание; | <ul style="list-style-type: none"> - знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; - знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; - уметь соблюдать дистанцию в движении; - уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; - уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; - уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; - уметь лазать по канату способом в три приема; |

7 класс

| Личностный результат | Предметный результат |
|--|--|
| <p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p> | <p>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</p> <p>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</p> <p>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</p> <p>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</p> <p>- уметь различать фазы опорного прыжка;</p> <p>- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;</p> <p>- уметь лазать по канату способом в два и три приема;</p> <p>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> |

8 класс

| Личностный результат | Предметный результат |
|---|---|
| <p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> | <p>- знать что такое фигурная маршировка;</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p> |

| | |
|--|--|
| <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p> | <p>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- знать фазы опорного прыжка;</p> <p>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;</p> <p>- уметь изменять направление движения по команде;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</p> <p>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> <p>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</p> |
|--|--|

9 класс

| Личностный результат | Предметный результат |
|--|--|
| <p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками,</p> | <p>- знать что такое строй;</p> <p>- знать как выполнять перестроения;</p> <p>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</p> <p>- уметь выполнять все виды лазания;</p> <p>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</p> |

| | |
|---|---|
| <p>учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу</p> | <p>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке</p> |
|---|---|

Содержание учебного предмета

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

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

- *простые и смешанные висы и упоры;
- *переноска груза и передача предметов;
- *танцевальные упражнения;
- *лазание и перелезание;
- *равновесие;
- *развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов)

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

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.

Подвижные и спортивные игры (21 час)

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

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

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

*коррекционные;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка (14 часов)

Построение в одну колонну.

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

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

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

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

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

Передвижение на лыжах до 1 км.

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные 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.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика (19 часов)

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

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

*простые и смешанные висы и упоры;

*переноска груза и передача предметов;

*танцевальные упражнения;

*лазание и перелезание;

*равновесие;

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

Лёгкая атлетика (25 часов)

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

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 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.

Подвижные и спортивные игры (10 часов)

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

*коррекционные;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

*с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка (14 часов)

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

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

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

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

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика (15 часов)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

*наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;

*сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;

*различные взмахи.

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

*простые и смешанные висы и упоры;

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

Лёгкая атлетика (15 часов)

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

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

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.

Подвижные и спортивные игры (17 часов)

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, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

*коррекционные;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола и волейбола;

*с элементами баскетбола;

*игры на снегу.

Лыжная подготовка (21 час)

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

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

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

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика(15 часов)

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- *взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- *приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

- *простые и смешанные висы и упоры;
- *переноска груза и передача предметов;
- *танцевальные упражнения;
- *лазание и перелезание;
- *равновесие;
- *развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (15 часов)

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.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

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.

Подвижные и спортивные игры (17 часов)

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

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

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика (15 час)

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

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- *упражнения на осанку;
- *дыхательные упражнения;
- * упражнения в расслаблении мышц:

*основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;

* с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

*простые и смешанные висы и упоры;

*переноска груза и передача предметов;

*танцевальные упражнения;

*лазание и перелезание;

*равновесие;

* опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика (15 часов)

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.

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).

Лыжная подготовка (19 часов)

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Подвижные и спортивные игры (19 часов)

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).

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала по классам
Таблица тематического распределения количества часов**

| №п/п | Разделы программы | Рабочая программа | | | | |
|------------|---|--|----|----|----|----|
| | | Классы | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I | Знания о физической культуре | | | | | |
| 1 | <i>История физической культуры</i> | В процессе урока | | | | |
| 2 | <i>Физическая культура (основные понятия)</i> | В процессе урока | | | | |
| 3 | <i>Физическая культура человека</i> | В процессе урока | | | | |
| II | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе урока и самостоятельных занятий | | | | |
| III | Физическое совершенствование | | | | | |
| 1 | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | |
| 2 | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i> | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 15 | 19 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 | 25 | 15 | 15 | 15 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 21 | 21 | 19 |
| 2.3.1 | Спортивные игры: | 21 | 10 | 17 | 17 | 19 |

| | | | | | | |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2.3.2 | Баскетбол | | | | | |
| 2.3.3 | Волейбол | | | | | |
| 2.3.4 | Футбол | | | | | |
| | | | | | | |
| Всего: | | 68ч | 68ч | 68ч | 68ч | 68ч |
| | | | | | | |

**Тематическое планирование
5 класс**

| Тема раздела | Количество часов |
|---|------------------|
| Раздел 1 | |
| Знания о физической культуре | |
| <i>История физической культуры</i> | |
| Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | В процессе урока |
| <i>Физическая культура человека</i> | |
| Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | В процессе урока |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока |
| Раздел 2 | |
| Физическое совершенствование | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 18 |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 |

| | |
|--|------------------|
| Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка | |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 14 |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | |
| <i>Спортивные игры</i> | 21 |
| Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол Пионербол | |
| Раздел 3 | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки | В процессе урока |

6 класс

| Тема раздела | Количество часов |
|--|------------------|
| Раздел 1 | |
| Знания о физической культуре | |
| <i>История физической культуры</i> | В процессе урока |
| История зарождения олимпийского движения в России. | В процессе урока |
| <i>Физическая культура человека</i> | |
| Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры | В процессе урока |
| Режим дня и его основное содержание. | В процессе урока |

| | |
|--|------------------|
| Самонаблюдение и самоконтроль | В процессе урока |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока |
| Раздел 2 Физическое совершенствование | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 25 |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Пръжковые упражнения Метания малого мяча | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 19 |
| Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка | |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 14 |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | |
| <i>Спортивные игры</i> | 10 |
| Знания о физической культуре Баскетбол Пионербол | |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки | В процессе урока |

7 класс

| Тема раздела | Количество часов |
|--|------------------|
| Раздел 1 Знания о физической культуре | |
| <i>История физической культуры</i> | |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | В процессе урока |
| <i>Физическая культура человека</i> | |

| | |
|--|------------------|
| Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры Зрение. Гимнастика для глаз. | В процессе урока |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. | В процессе урока |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока |
| Раздел 2 Физическое совершенствование | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 15 |
| Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 |
| Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки | |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 21 |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | |
| <i>Спортивные игры</i> | 17 |
| Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол | |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений | В процессе урока |

8 класс

| Тема раздела | Количество часов |
|--------------|------------------|
| Раздел 1 | |

| | |
|---|------------------|
| Знания о физической культуре | |
| <i>История физической культуры</i> | |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока |
| <i>Физическая культура человека</i> | |
| Физическое развитие человека. | В процессе урока |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. | В процессе урока |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процессе урока |
| Раздел 2 | |
| Физическое совершенствование | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 15 |
| Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 |
| Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | |
| <i>Лыжная подготовка</i> | 21 |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | |
| <i>Спортивные игры</i> | 17 |
| Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол | |

| | |
|---|------------------|
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирование | В процессе урока |

9 класс

| Тема раздела | Количество часов |
|---|------------------|
| Раздел 1 | |
| Знания о физической культуре | |
| <i>История физической культуры</i> | |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока |
| <i>Физическая культура человека</i> | |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. | В процессе урока |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани | В процессе урока |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процессе урока |
| Совершенствование физических способностей | В процессе урока |
| Раздел 2 | |
| Физическое совершенствование | |
| <i>Лёгкая атлетика</i> | 15 |
| Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность | |
| <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 15 |

| | |
|---|------------------|
| Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | |
| Лыжная подготовка | 19 |
| Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов | |
| Спортивные игры | 19 |
| Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол | |
| Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты | В процессе урока |

Контрольно-измерительные материалы

| 5 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|------|------|---------|------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Виды испытаний | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 130 | 155 | 145 | 125 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Отжимание | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3Х10 | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,00 | 6,20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10,00 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6,1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Бег 2000м | Без учета времени | | | | | |

| <i>6 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Виды испытаний | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Бег 2000м | Без учета времени | | | | | |

| <i>7 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Виды испытаний | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 130 | 155 | 145 | 125 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Отжимание | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |

| | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|------|------|------|------|-------|
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,00 | 6,20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10,00 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6,1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Бег 2000м | Без учета времени | | | | | |

| <i>8 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6Х10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | Без учета времени | | | | | |

| <i>9 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|------|------|------|------|-------|
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | Без учета времени | | | | | |

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:
 - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
 - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
 - реализация принципа природосообразности;
 - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
 - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
 - воспитание правильной осанки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие прыгучести, координации движений;
 - развитие точности движений;
 - воспитание чувства товарищества;
- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:
 - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
 - запоминание различных терминов, их сочетаний;
 - словесное опосредование двигательных действий;
 - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
 - умение выполнять движения по словесной инструкции;
 - словесная регуляция двигательных действий;
 - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;

- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
 - формирование умения преодолевать трудности;
 - воспитание самостоятельности принятия решения;
 - формирование адекватности чувств;
 - воспитание правильного отношения к критике.

Поурочно-тематическое планирование

8 класс

| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-----|--|-------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры | 1 |
| 2. | Бег 30 м. Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | 1 |
| 3. | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | 1 |
| 4. | Бег 60м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин | 1 |
| 5. | Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | 1 |
| 6. | Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбег | 1 |
| 7. | Метание мяча на дальность .Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | 1 |
| 8. | Бег 1000м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Кроссовый бег 2000м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 |
| 10. | Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 11. | Эстафетный бег (100 м по кругу) | 1 |
| 12. | Подтягивание на перекладине.Эстафетный бег (100 м по кругу) | 1 |
| 13. | Челночный бег 3х10м.Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | 1 |
| 14. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |
| 15. | ОФП. | 1 |
| 16. | ОФП | |
| 17. | ОФП | |
| 18. | ОФП | |
| 19. | Вводный урок по т. «Гимнастика».Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |
| 20. | Обучение перестроению из одной шеренги в две. | 1 |
| 21. | Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне | 1 |
| 22. | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 23. | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.Лазанье по канату. | 1 |
| 24. | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте. | 1 |
| 25. | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 26. | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча | 1 |
| 27. | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 |
| 28. | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения. | 1 |
| 29. | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 30. | Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 31. | Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках | 1 |
| 32. | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 |
| 33. | Обучение двум последовательным кувырмам вперед | 1 |
| 34. | Повторение двух последовательных кувырков вперед | 1 |
| 35. | Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 |
| 36. | Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 |
| 37. | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 38. | Вводный урок по т. «Лыжная подготовка» Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 39. | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 40. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 |
| 41. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 |
| 42. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | 1 |
| 43. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 |
| 44. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 |
| 45. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 |
| 46. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 |
| 47. | Обучение повороту переступанием в движении | 1 |
| 48. | Повторение поворота переступанием в движении | 1 |
| 49. | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | 1 |
| 50. | Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок | 1 |
| 51. | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок. | 1 |
| 52. | Соблюдение ТД на уроках по т. Спортивные игры». Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. | 1 |
| 53. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 54. | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 55. | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 56. | Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 57. | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 58. | Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра. | 1 |
| 59. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 60. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра. | 1 |
| 61. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |
| 62. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в *снайперы* с1, 2 мячами. | 1 |
| 63. | Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление | 1 |
| 64. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 65. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 66. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 67. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 68. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Зачет (промежуточная аттестация) | 1 |

9 класс

| № урока | Тема | Количество часов |
|----------------|--|-------------------------|
| | Легкая атлетика – 8 часов | |
| 1 | Соблюдение ТБ на уроках легкой. Низкий старт | 1 |
| 2 | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «А ну-ка догони» | 1 |
| 3 | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый | 1 |
| 4 | Бег 100 м с преодолением препятствий | 1 |
| 5 | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Установи рекорд» | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Толкание набивного мяча. | 1 |
| | Спортивные игры - 8 часов | |
| 9 | Волейбол. Техника приема передачи мяча и подачи. Игра «Сумей выполнить» | 1 |
| 10 | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений | 1 |
| 11 | Верхняя прямая передача в прыжке | 1 |
| 12 | Прямой нападающий удар через сетку. Игра «Сумей защитит» | 1 |
| 13 | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево | 1 |
| 14 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски | 1 |
| 15 | Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал» | 1 |
| 16 | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине | 1 |
| | Гимнастика и акробатика – 15 часов | |
| 17 | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Найди свое место в строю» | 1 |
| 18 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями | 1 |
| 19 | Лазанье по наклонной скамейке | 1 |
| 20 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках, согнув ноги. Игра «Сделай лучше» | 1 |
| 21 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке | 1 |

| | | |
|--------|---|---|
| 22 | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется, раз...» | 1 |
| 23 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. | 1 |
| 24 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 |
| 25-26 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить» | 2 |
| 27 | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением | 1 |
| 28 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |
| 29 | Наклон вперед из положения сед на полу | 1 |
| 30 | Упражнения с предметами, на снарядах: * с гимнастическими палками; * с большими обручами | 1 |
| 31 | Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. | 1 |
| | Лыжная подготовка – 19 часов | |
| 32 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Передвижение попеременным Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |
| 33 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные гонки» | 1 |
| 34 | Поворот на месте махом назад снаружи. Ходьба на лыжах 1 км | 1 |
| 35 | Подъем «полулесенкой», «полулелочкой». Игра «Не упади» | 1 |
| 36 | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра «Сохрани равновесие» | 1 |
| 37 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 |
| 38 | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |
| 39 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м | 1 |
| 40 | Повторение изученных ходов | 1 |
| 41 | Прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; | 1 |
| 42 | Подъем «елочкой», «лесенкой» | 1 |
| 43 -44 | Прохождение дистанции 2 км на время. | 2 |
| 45 -46 | Спуск в средней и высокой стойке | 2 |
| 47-48 | Прохождение дистанции 1 км | 2 |
| 49 -50 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1.5 км. Игра «Быстрый лыжник» | 2 |

| Спортивные игры -11 часов | | |
|----------------------------------|---|----|
| 51 | Баскетбол. Соблюдение ТБ во время игры. Штрафные броски | 1 |
| 52 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении | 1 |
| 53 -54 | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине | 2 |
| 55 -56 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 2 |
| 57 | Броски мяча в корзину с различных положений | 1 |
| 58 | Волейбол. Соблюдение ТБ во время игры. Прием мяча снизу у сетки | 1 |
| 59 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении | |
| 60 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча | 1 |
| 61 | Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3- 6 по 5 -10 раз) | 1 |
| Легкая атлетика – 7 часов | | |
| 62 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт | 1 |
| 63 | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий | 1 |
| 64 | Пеший переход по пересеченной местности (2, 5-3 км) | 1 |
| 65 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 |
| 66 | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех» | 1 |
| 67 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 68 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет (промежуточная аттестация) | 1 |
| | Всего | 68 |
| | | |

