

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФОМИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Приложение № 11
к АОП для обучающихся с ОВЗ
(для детей с умственной
отсталостью)
МОУ «Фоминская ООШ»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физкультура»
Общее образование, 5-9 классы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура»

5 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила поведения на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол;
- знать упрощенное правило игры в баскетбол и мини-футбол;
- координировать движения рук и ног;
- правильно подбирать лыжи и палки;
- свободно кататься на лыжах.

6 класс

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол;
- правила замены игроков при игре в мини-футбол;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила поведения на занятиях;
- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места;
- знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;
- тормозить плугом;
- преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики.

7 класс

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;
- участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двушажном ходе на отрезках 40-60 м;
- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

8 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, баскетбол и мини-футбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол;
- как правильно выполнять введение мяча из-за боковой линии при игре в мини-футбол;
- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Обучающиеся должны уметь:

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

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

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

- принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу и мини-футболу;

- выполнять «поворот упором»;

- сочетать попеременные ходы с одновременными;

- пройти в быстром темпе 150-200 м (девочки), 200-300 м (мальчики);

- преодолевать на лыжах до 2 км – девочки, до 2,5 км – мальчики.

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол;

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать

в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю

дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100

м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное

место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной";

метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;

толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой;

- уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши;

- преодолевать на лыжах до 3 км – девочки, до 4 км – юноши.

2. Содержание учебного предмета «Физкультура»

5 класс

(3 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

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 ног.

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

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 с речёвкой и песней. 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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол (17 часов). 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(18 часов). 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.

Мини-футбол (13 часов). Ознакомление с правилами .и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

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; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», Передвижение на лыжах до 1 км.

6 класс

3 часа в неделю

История Олимпийских игр

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;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с 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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами 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.

Пионербол (17 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол (18 часов). 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).

Мини-футбол (13 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Лыжная подготовка (15 ч)

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).

7 класс

3 часа в неделю

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту 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;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

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

Волейбол (15 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол (20 часов). 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.

Мини-футбол (14 часов). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. 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, льду.

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», «Пустое место», «Метко в цель».

8 класс

3 часа в неделю

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;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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—15с). 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; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

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.

Волейбол (15 ч). 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 (21 ч) 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.

Мини-футбол (14 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. 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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Занятие 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 40-6 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

9 класс

3 часа в неделю

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 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 маленькими 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.

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).

Волейбол(14 ч). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча 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 (20 ч) 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.

Мини-футбол(13 ч) . Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. 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, волейбола и мини-футбола;
 - с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

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 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 по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

п/п №	Раздел. Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика. 12 часов		
1.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. во время занятий легкой атлетикой.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов		
13.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойка и передвижения игрока.	1
14.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1
15.	Остановка прыжком	1
16.	Ловля мяча двумя руками от груди	1
17.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1
18.	Ведение мяча в движении шагом	1
19.	Остановка двумя шагами	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости	1
21.	Бросок мяча двумя руками от груди	1
22.	Бросок двумя руками снизу в движении	1
23.	Позиционное нападение (5: 0)	1
24.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1
Гимнастика. Элементы акробатики. (18 часов)		
25.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения.	1
26.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения.	1
27.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения.	1
28.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки). Лазание.	1
29.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки).	1

30.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах	1
31.	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.	1
32.	Гимнастическая комбинация на спортивных снарядах.	1
33.	Опорные прыжки.	1
34.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
35.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами	1
36.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами	1
37.	Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
38.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (гимнастическая скамья).	1
39.	Акробатические упражнения и комбинации	1
40.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
41.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
42.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов		
43.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Ведение мяча на месте.	1
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками от головы	1
45.	Бросок снизу двумя руками в движении.	1
46.	Бросок снизу двумя руками в движении.	1
47.	Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча.	1
48.	Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча.	1
Лыжная подготовка. 14 часов		
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные способы передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Одновременный двухшажный ход без палок.	1
51.	Повороты переступанием.	1
52.	Повороты переступанием.	1
53.	Способы передвижения на лыжах. Повороты переступанием.	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём наискось «Ёлочкой».	1
55.	Одновременный бесшажный ход.	1
56.	Одновременный бесшажный ход.	1
57.	Одновременный бесшажный ход.	1
58.	Техника бесшажного хода.	1
59.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
60.	Техника передвижения на лыжах.	1
61.	Техника ходов. Лыжная эстафета 4 x 500 м.	1
62.	Техника лыжных ходов.	1
Развитие двигательных способностей (4 часов)		
63.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и быстроты	1
66.	Упражнения на развитие выносливости	
Спортивные игры. Волейбол (14 часов)		
67.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Технические приемы: Техника безопасности на уроках волейбола.	1
68.	Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока.	1
69.	Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока.	1
70.	Передачи мяча сверху в разные зоны площадки.	1
71.	Приём мяча сверху, нижняя прямая подача.	1
72.	Нижняя прямая подача.	1
73.	Приём мяча снизу двумя руками.	1

74.	Приём мяча снизу двумя руками.	1
75.	Тактические действия.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Нижняя прямая подача.	1
78.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)	1
79.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
80.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
Легкая атлетика (14 часов)		
81.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, скоростной бег до 50 м. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
82.	бег на короткие дистанции. Эстафеты 4X100м	1
83.	спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
84.	спринтерский бег, прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
85.	Прыжок в высоту, спринтерский бег.	1
86.	Прыжок в высоту, спринтерский бег.	1
87.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
88.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
89.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
90.	Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м.	1
91.	К . У. в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». К.У. в метании малого мяча.	1
92.	равномерный бег. К. У. в беге на 1000м.	1
93.	Кроссовый бег. Барьерный бег.	1
94.	Кроссовый бег. Барьерный бег.	1
Плавание (3 часа)		
95.	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания.	1
96.	Освоения техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
97.	Освоения техники ныряния.	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (5 часов)		
98.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты. Техника безопасности на уроках футбола.	1
99.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
100.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
101.	Остановка катящегося мяча.	1
102.	Ведение мяча в движении.	1
Итого		102

6 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика. 12 часов		
1.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1

6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов		
13.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и передвижения игрока.	1
14.	Ведение мяча в средней стойке	1
15.	Ведение мяча в высокой стойке	1
16.	Остановка двумя шагами	1
17.	Ведение мяча в низкой стойке	1
18.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1
19.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
20.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после	1
21.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1
23.	Игра (2 × 2, 3 × 3)	1
24.	Развитие координационных способностей	1
Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов		
25.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Строевые упражнения.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Опорный прыжок	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Упражнения на гибкость.	1
42.	Упражнения на гибкость.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов		
43.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1
44.	Ведение мяча с разной высотой отскока	1
45.	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении	1
46.	Ведение мяча правой (левой) рукой	1
47.	Перехват мяча	1
48.	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1
Лыжная подготовка. 14 часов		
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные способы передвижения на лыжах	1
50.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
51.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1

52.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
58.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
59.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2км с учетом времени.	1
60.	Переход с хода на ход. Тестирование: Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
61.	Обучение коньковому ходу. Торможения. Повороты переступанием.	1
62.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м. Свободным стилем.	1
Развитие двигательных способностей (5часов)		
63.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и скорости	1
66.	Упражнения на развитие выносливости	1
67.	Основные двигательные способности.	1
Спортивные игры. Волейбол. 11часов		
68.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Технические приемы волейбола. Стойки и передвижение игрока.	1
69.	Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	
70.	Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
71.	Передача мяча сверху в разные зоны площадки.	1
72.	Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1
73.	Нижняя прямая подача.	1
74.	Верхняя прямая подача.	1
75.	Верхняя прямая подача.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Усложнённые подачи мяча.	1
78.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1
Легкая атлетика. 14 часов		
79.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1
80.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1
82.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	
83.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с барьерами.	
84.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
85.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
86.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
87.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
88.	Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м.	1
89.	Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
90.	Бег на средние дистанции.	1
91.	Кроссовый бег.	1
92.	Кроссовый бег.	1

Спортивные игры. Футбол (мини-футбол). 7 часов		
93.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты.	1
94.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1
95.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы.	1
96.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
97.	Ведение мяча в движении	1
98.	Удар по воротам на точность.	1
99.	Сочетание технических приемов: ведение – передачи – ударов	1
Плавание 3 часа		
100.	Техника плавания способами кроль на спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания.	1
101.	Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
102.	Ныряние в длину.	1
Итого		102

7 класс

п/п №	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика. 12 часов		
1.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов		
13.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Передвижения игрока.	1
14.	Повороты с мячом	1
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
16.	Повороты с мячом	1
17.	Передачи мяча с отскоком на месте	1
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
19.	Бросок мяча двумя руками от головы с места	1
20.	Быстрый прорыв	1
21.	Учебная игра	1
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
23.	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах	1
24.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места	1
Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов		
25.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Строевые упражнения.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации	1

29.	Опорный прыжок	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Опорный прыжок	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Упражнения на гибкость.	1
42.	Упражнения на гибкость.	1
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов		
43.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Развитие координационных способностей.	1
44.	Игровые задания	1
45.	Штрафной бросок	1
46.	Передача мяча в тройках со сменой места	1
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
48.	Сочетание приемов ведения	1
Лыжная подготовка. 14 часов		
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные способы передвижения на лыжах.	1
50.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
51.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1
52.	Одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъем «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъем «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъемов.	1
58.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
59.	Коньковый ход. Торможения. Повороты переступанием.	1
60.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м свободным стилем.	1
61.	Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе.	1
62.	Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе.	1
Развитие двигательных способностей (5 часов)		
63.	Основные двигательные способности.	1
64.	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
65.	Упражнения на развитие ловкости и скорости	1
66.	Упражнения на развитие быстроты	1
67.	Упражнения на развитие выносливости	1
Спортивные игры. Волейбол (11 часов)		
68.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и передвижение игрока.	1
69.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
70.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
71.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после	1

	подачи.	
72.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
73.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
74.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
75.	Тактические действия. Технические действия.	1
76.	Тактические действия. Технические действия.	1
77.	Усложнённые подачи мяча.	1
78.	Усложнённые подачи мяча.	1
Легкая атлетика 14 часов		
79.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
80.	спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
82.	спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
83.	прыжок в высоту, Бег на короткие дистанции бега.	1
84.	Прыжки в высоту. Бег на короткие дистанции.	1
85.	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1
86.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
87.	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
88.	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции.	1
89.	прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
90.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
91.	Кроссовая подготовка	1
92.	Кроссовая подготовка	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)		
93.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Футбол. Технические приемы: передача мяча, ведение мяча, финты.	1
94.	Футбол (мини – футбол). Технические приемы: передача мяча, ведение мяча, финты.	1
95.	Передача мяча, ведение мяча, финты.	1
96.	Передача мяча, ведение мяча, финты.	1
97.	Передача мяча, ведение мяча, финты.	1
98.	Техника ударов по воротам на точность.	1
99.	Тактические действия в футболе.	1
Плавание(3 часа)		
100.	Плавательные упражнения	1
101.	Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом.	1
102.	Ныряние в длину.	1
Итого		102

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1

4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание малого мяча	1
9.	Метание малого мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)		
13.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Передвижения и остановки игрока	1
14.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
15.	Бросок двумя руками от головы	1
16.	Передачи мяча двумя руками от груди	1
17.	Бросок двумя руками от головы	1
18.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
19.	Передача мяча одной рукой от плеча	1
20.	Передача мяча двумя руками от груди	1
21.	Личная защита	1
22.	Учебная игра	1
23.	Передвижения и остановки игрока	1
24.	Ведение мяча с сопротивлением	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
25.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Строевые упражнения.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
29.	Опорные прыжки	1
30.	Опорные прыжки	1
31.	Опорные прыжки	1
32.	Опорные прыжки	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)		
43.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Бросок одной рукой от плеча	1
44.	Передача одной рукой от плеча в тройках	1
45.	Игровые задания	1
46.	Штрафной бросок	1
47.	Позиционное нападение	1
48.	Бросок одной рукой от плеча в движении	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные способы	1

	передвижения на лыжах.	
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
52.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой».	1
55.	Попеременный двухшажный ход.	1
56.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
57.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
58.	Совершенствование техники бесшажного хода.	1
59.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
60.	Обучение коньковому ходу. Торможения.	1
61.	Коньковый ход. Лыжная эстафета 4X 1000м свободным стилем.	1
62.	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
63.	Прохождение дистанции 2 км в соревновательном режиме	1
Коньки. (2 часа)		
64.	Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду	1
65.	Упражнения на льду	1
Элементы единоборств. (3 часа)		
66.	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Правила техники безопасности.	1
67.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
68.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
Спортивные игры. Волейбол. (11 часов)		
69.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и передвижение игрока.	1
70.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
71.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
72.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
73.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
74.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
75.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
76.	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1
77.	Тактические действия. Технические действия.	1
78.	Тактические действия. Технические действия.	1
79.	Тактические действия. Технические действия.	1
Легкая атлетика (12 часов)		
80.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
82.	Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
83.	Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
84.	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции.	1
85.	Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега.	1
86.	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1

87.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
88.	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
89.	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние дистанции.	1
90.	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
91.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
92.	Кроссовая подготовка	1
93.	Кроссовая подготовка	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)		
94.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
95.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1
96.	Ведение мяча	1
97.	Удары по воротам	1
98.	Техника перемещений, владение мячом	1
99.	Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
100.	Тактика игры	1
Плавание (2 часа)		
101.	Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1
102.	Овладение двигательными навыками	1
Итого		102

9 класс

№ п/п	Раздел. Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов)		
1.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Прыжок в длину с разбега.	1
6.	Прыжок в длину с разбега.	1
7.	Бег на средние дистанции	1
8.	Метание мяча	1
9.	Метание мяча	1
10.	Бег на средние дистанции	1
11.	Спринтерский бег	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)		
13.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Сочетание приемов передвижений и остановок	1
14.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
15.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
16.	Штрафной бросок	1
17.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	1

18.	Позиционное нападение со сменой мест	1
19.	Учебная игра	1
20.	Позиционное нападение и личная защита	1
21.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1
22.	Штрафной бросок	1
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
24.	Учебная игра	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
25.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Строевые упражнения.	1
26.	Строевые упражнения	1
27.	Акробатика. Строевые упражнения	1
28.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
29.	Опорный прыжок	1
30.	Опорный прыжок	1
31.	Опорный прыжок	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
34.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
35.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36.	Акробатические упражнения и комбинации.	1
37.	Висы и упоры	1
38.	Висы и упоры	1
39.	Висы и упоры	1
40.	Висы и упоры	1
41.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
42.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)		
43.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Сочетание приемов передач, ведения и бросков	1
44.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
45.	Учебная игра	1
46.	Правила баскетбола	1
47.	Учебная игра	1
48.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
49.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Основные способы передвижения на лыжах.	1
50.	Попеременный двухшажный ход .	1
51.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
52.	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
54.	Попеременный двухшажный ход.	1
55.	Попеременный двухшажный ход. Техника спусков.	1
56.	Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов.	1
57.	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1
58.	Основные способы передвижения на лыжах.	1
59.	Коньковый ход. Торможения.	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Прохождение дистанции 3км.в равномерном темпе.	1

62.	Прохождение дистанции 3км.в рваном темпе.	1
Элементы единоборств (3 часа)		
63.	Стойки и передвижения в стойке.	1
64.	Упражнения по овладению приёмами страховки	1
65.	Повторение пройденного материала по приёмам единоборств.	1
Атлетическая гимнастика (2 часа)		
66.	Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Силовые упражнения в атлетической гимнастике.	1
67.	Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.	1
Спортивные игры. Волейбол. (11часов)		
68.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Стойки и передвижение игрока	1
69.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
70.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
71.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
72.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
73.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
74.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
75.	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
76.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
77.	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
78.	Тактика освоенных игровых действий	1
Легкая атлетика 14 часов		
79.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
80.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
81.	Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег.	1
82.	Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба.	1
83.	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции бег.	1
84.	Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега.	1
85.	Прыжок в длину «согнув ноги», метание малого мяча.	1
86.	Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	1
87.	Прыжок в длину, метание малого мяча.	1
88.	Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции.	1
89.	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1
90.	Бег на средние и длинные дистанции.	1
91.	Кроссовая подготовка.	1
92.	Кроссовая подготовка.	1
Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)		
93.	Инструктаж по охране труда для обучающихся. Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
94.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой	1
95.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой	1
96.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты	1
97.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1
98.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1
99.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1

Плавание (3часа)		
100.	Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1
101.	Овладение двигательными навыками	1
102.	Овладение двигательными навыками	1
Итого		102
Всего		510

3.