



Подписано цифровой
подписью: Чернышев
Ю.Н., директор МБОУ
"СОШ №23"

Дата: 2021.02.11
11:02:50 +05'00'

**Приложение
к адаптированной основной
образовательной программе
ООО для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МБОУ «СОШ № 23»
(вариант 1)**

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физкультура»
5 – 9 классы**

Одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 28 августа 2020 г. Приказ № 41-А

Пояснительная записка.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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.

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю в течение каждого года обучения, в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе 102 ч.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 5 -9 классе.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

К личностным результатам относятся:

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

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, плавание);

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 подсчета 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;- 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">- 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;- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

	<ul style="list-style-type: none"> - уметь лазать по канату произвольным способом; - уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;
--	--

6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 размыкания уступами; - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне; - уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; - уметь различать фазы опорного прыжка; - уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ; - уметь лазать по канату способом в два и три

	приема; - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;
--	---

8 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 друг к другу;</p>	<p>- знать что такое фигурная маршировка;</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p> <p>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- знать фазы опорного прыжка;</p> <p style="padding-left: 40px;">- 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, 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 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>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;</p>

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

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

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

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

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 (избирательно).

6 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 и акробатика

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

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

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

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 основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

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», противходом.

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

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

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

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

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. Преодолеть 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 основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

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

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

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

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

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. Преодолеть 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 основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

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

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

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.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. 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 до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол (часов) 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 (часа). 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, льду.

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 (избирательно).

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

№	Содержание учебного материала
І четверть (27 часов)	
Лёгкая атлетика (15 часов)	
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. ГТО.
2.	Строевые упражнения. Бег 2мин., высокий старт 30м. ОРУ без предмета. Развитие силы.
3.	Бег 2мин, высокий старт, встречные эстафеты 30м, игры «Салки». ОРУ без предмета. Челночный бег.
4.	Бег 3 мин, КУ 30м, ОРУ без предмета.
5.	Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов. КУ 60м. Развитие силы.
6.	Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов, встречные эстафеты.
7.	Бег 4мин, ОРУ в парах, обучение технике метанию мяча с 3-х шагов, встречные эстафеты.
8.	Бег 4мин, КУ - метание мяча 150г. ОРУ в движении.
9.	КУ - кросс 1000м. Прыжок в длину с места. ОРУ в движении.
10.	Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега.
11.	Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега.
12.	Строевые упражнения: перестроение. ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы: подтягивание.
13.	Бег 1500км без учета времени. Игра «Мяч ловцу».
14.	КУ- подтягивание. ОРУ без предмета. Метание в цель. Игра «Ворона и воробьи».
15.	Бег 4мин.ОРУ без предмета. Эстафета по кругу 50м. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Спортивные игры (12 часов)	
16.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
17.	Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте.
18.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы.
19.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу».
20.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу».
21.	Бег 1 мин. ОРУ с б. мячом. Передача в парах двумя мячами. Ведение мяча на месте.
22.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
23.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
24.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
25.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
26.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
27.	Соревнования по пионерболу.
ІІ четверть (21 час)	
Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (21 час)	
28.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
29.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
30.	Соревнования по пионерболу.

31.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила самостраховки и страховки товарища. Знакомство с олимпийскими чемпионами.
32.	Акробатическая комбинация (М. Д). Стр.упр. кувырок вперед правая скресна через лево и поворот кругом в упор присев -2,5б, кувырок назад -3,0 б, перекат назад, стойка на лопатках – 3,0 б, перекатом вперед упор присев, о.с. – 1,5 б. Всего 10 баллов.
33.	Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках
34.	Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
35.	Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках
36.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.
37.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация.
38.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднятие прямых ног в висе.
39.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднятие прямых ног в висе.
40.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см , опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднятие прямых ног в висе.
41.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись, поднятие прямых ног в висе.
42.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Вис согнувшись и прогнувшись, поднятие прямых ног в висе.
43.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ -вис согнувшись и прогнувшись
44.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Поднятие туловища.
45.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Упр. на перекладине Равновесие на гимнастической скамейке.
46.	Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднятие туловища за 30 сек.
47.	КУ – со скакалкой под музыку. Перекладина: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре.
48.	Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий. Упражнение на месте, упр. с гимнастическими палками, упр. на гимнастических ковриках.
5 класс III четверть (30 часов)	
Лыжная подготовка (20ч)	
49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами.
50.	Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход.
51.	Прохождение дистанции 1 км (без палок) Попеременный двушажный ход.
52.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход.

53.	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
54.	Эстафета с этапом до 50 м. (баз палок). Спуск со склона в средней стойке.
55.	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
56.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км. Спуск со склона в средней стойке.
57.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
58.	Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 1км .
59.	Передвижение с чередованием ходов до 2000м
60.	Прохождение дистанции 2000м. подъем на склон «полуелочкой». Спуск со склона.
61.	Эстафеты на лыжах. Торможение «плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.
62.	Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Кто дальше». Передвижение в медленном темпе. Торможение «Плугом», подъем «елочкой».
63.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».
64.	Прохождение дистанции 2000м. одновременно двушажный ход. Игра « Не задень». Торможение «плугом».
65.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000м. КУ – торможение «плугом». Подъем на склон «полуелочкой»
66.	Прохождение дистанции 2000м.(без учета времени) Торможение «плугом», передвижение в медленном темпе. Подъем «елочкой».
67.	Прохождение дистанции 1500м. КУ - спуск со склона.
68.	Подготовка к нормам ГТО. Спуск с гор.
Баскетбол, волейбол (10 часов)	
69.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
70.	Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте.
71.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы.
72.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу».
73.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом.Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу».
74.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
75.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
76.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
77.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
78.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
IV четверть (24 часа)	
БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ (9ч)	
79.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
80.	Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте.
81.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы.
82.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу».
83.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу».
84.	Бег 1 мин. ОРУ с б. мячом. Передача в парах двумя мячами. Ведение мяча на месте.
85.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. Нижняя прямая подача.
86.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол.
87.	Бег 2 мин с зданием. ОРУ без предмета. Имитация движения верхней передачи двумя руками. Пионербол. Нижняя прямая подача
Плавание (3 часа)	

88.	Виды плавания
89.	Олимпийские чемпионы России по плаванию
90.	Техника безопасности на воде
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(15ч)	
91.	Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание.
92.	Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м.
93.	Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м.
94.	Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м.
95.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
96.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
97.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
98.	Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы.
99.	Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места.
100.	Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега.
101.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега.
102.	Бег 3 мин. Встречные эстафеты. Летние олимпийские игры. ГТО.

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№	Содержание учебного материала
6 класс I четверть (27 часов)	
Лёгкая атлетика (15ч)	
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. ГТО.
2.	Строевые упражнения. Бег 3 мин. Высокий старт 30м
3.	Бег 3мин. ОРУ в движении. Бег 30 – 60м. эстафеты.
4.	Бег 3 мин. Строевые упражнения. К упражнения 30 метров. Метание мяча.
5.	Бег 4 мин, Строевые упражнения. КУ: 60м. Метание мяча.
6.	Бег 5мин. Метание мяча 150 гр. Подтягивание.
7.	Бег 5 мин, ОРУ без предмета. Метание мяча. Эстафета 100м.
8.	Бег 2 мин. КУ: кросс 1000м
9.	Бег 2 мин. КУ - метание мяча.
10.	Бег 3 мин.развитие силы. Прыжок в длину с разбега.
11.	Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с разбега.
12.	Бег 3 мин. Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.
13.	Бег 3 мин с заданием. КУ: прыжок в длину с разбега.
14.	Бег 3 мин. Поднимание туловища. КУ: прыжок в длину с места.
15.	Бег 2 мин. Метание в цель. Полоса препятствий.
Баскетбол(12ч)	
16.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивной зале.
17.	Бег 2 мин с заданием. Правила игры баскетбол, ведение мяча.
18.	Бег 2 мин. ОРУ с б/ мячом. Ведение мяча, передача мяча.
19.	Бег 2 мин. Передача мяча, остановка с мячом.
20.	Бег 2 мин с заданием. Учебная игра. Развитие силы.

21.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди.
22.	Бег 2 мин с заданием. Повороты с мячом на месте.
23.	Бег 2 мин без предмета. Подтягивание. Ловля мяча, передача мяча.
24.	Бег 3 мин с заданием. Остановка с мячом. Передача мяча.
25.	Бег 2 мин с заданием. Игра «Мяч ловцу». Передача мяча одной рукой.
26.	Бег 2 мин с заданием. Подтягивание. Передача мяча.
27.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Игра «Мяч в воздухе». Нижняя подача. Соревнования по баскетболу.
6 класс II четверть (21 час)	
Гимнастика с элементами акробатики и аэробики (21)	
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с олимпийскими чемпионами и гимнастическими снарядами.
29.	Бег 2 мин с заданием. Перестроение. ОРУ без предмета. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
30.	Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. КУ- кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках, «мост».
31.	Бег 1 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
32.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Стойка на лопатках. КУ- «мост» Упр. на перекладине (низкая).
33.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация (девочки)
34.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Вис согнувшись и прогнувшись,. Акробатическая комбинация (М).
35.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок согнув. Подъем с переворотом.
36.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Упр. Н перекладина.
37.	Бег 1 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Опорный прыжок. Подъем с переворотом. Д-равновесие.
38.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подъем с переворотом. Акробатика «мост», шпагат, стойка на руках.
39.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ –вис. Акробатика.
40.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Поднимание туловища 30сек.
41.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Равновесие на гимнастической скамейке.
42.	Бег 1 мин с заданием. Равновесие на скамейке. Гимнастический мост. КУ – подтягивание.
43.	Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
44.	Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату. КУ- перекладина. Акробатика
45.	Бег 1 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. КУ - поднимание туловища за 30 сек.
46.	КУ – со скакалкой под музыку. Развитие силы.
47.	Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. Упражнение без предмета, упр. с гимнастическими палками.
48.	Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий.
6 класс III четверть (30 часов)	
Лыжная подготовка (20 часов)	
49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники.
50.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники.
51.	Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход.
52.	Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный

	одношажный ход.
53.	Прохождение дистанции 1 км (без палок) Попеременный двушажный ход.
54.	Прохождение дистанции 1 км (без палок) Попеременный двушажный ход.
55.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход.
56.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход.
57.	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
58.	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
59.	Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке.
60.	Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке.
61.	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.
62.	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.
63.	Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке.
64.	Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке.
65.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
66.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
67.	Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км.
68.	Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км.
Спортивные игры (10 часов)	
69.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
70.	Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте.
71.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы.
72.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу».
73.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом. Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу».
74.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
75.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
76.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
77.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
78.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
6 класс IV четверть (24 часа)	
Футбол (5 часов)	
79.	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
80.	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
81.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения.
82.	Правила игры по футболу. Учебная игра в зале.
83.	Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра.
Плавание (3 часа)	
84.	Виды плавания
85.	Олимпийские чемпионы России по плаванию
86.	Техника безопасности на воде
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(16ч)	
87.	Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание.
88.	Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м.
89.	Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м.
90.	Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м.
91.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.

92.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
93.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
94.	Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы.
95.	Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места.
96.	Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега.
97.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега.
98.	Бег 2 мин. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».
99.	Бег 3 мин. Эстафета по кругу 100м. Подтягивание.
100.	Бег 2 мин. ОРУ в парах. Встречные эстафеты.
101.	Летние Олимпийские виды спорта. ГТО.
102.	Выдающиеся спортсмены СССР и РФ.

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

7 класс I четверть (27 часов)	
Лёгкая атлетика (15ч)	
1.	Олимпийское движение в советской и современной России.
2.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Эстафета 30м.
3.	Бег 3мин. Бег 30 – 60м. Низкий старт.
4.	Бег 4 мин. К упражнения 30 метров. Низкий старт.
5.	Бег 4 мин, ОРУ без предмета. КУ: 60м.
6.	Бег 5мин. Высокий старт. Метание мяча.
7.	Кросс 1000 метров. Метание мяча.
8.	Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Метание мяча.
9.	Бег 3 мин. Низкий старт. КУ: метание мяча.
10.	Бег 4 мин. Показатели физического развития.
11.	КУ: 1000м.
12.	Бег 3 мин с заданием. КУ: Прыжок в длину с разбега.
13.	Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега.
14.	Бег 4 минуты. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.
15.	Бег 3 мин. Многоскоки. КУ: прыжок в длину с разбега.
Баскетбол(12ч)	
16.	Инструктаж по выбору одежды, обуви для занятий в зале.
17.	Бег 2 мин с заданием. Бросок одной рукой от плеча.
18.	Учебная игра с правилами баскетбола.
19.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Подтягивание.
20.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча в движении.
21.	Бег 3 мин с заданием. Штрафной бросок. Правила игры.
22.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Бросок от груди, остановка с мячом. Повороты с мячом на месте.
23.	Правила игры в баскетбол. Игра 4х4
24.	Бег 2 мин. ОРУ с б/мячом. Учебная игра 4х4.
25.	Бег 2 мин. ОРУ с б/мячом. Поднимание туловища за 30 сек.
26.	Бег 2 мин. ОРУ в движении. Учебная игра 4х4
27.	Бег 2 мин.. Игра «Мяч в воздухе». Соревнования по баскетболу.
7 класс II четверть (21 часа)	

Гимнастика с элементами акробатики и аэробики(21ч)	
28.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила самостраховки и страховки товарища. Знакомство с олимпийскими чемпионами.
29.	Бег 2мин. ОРУ на месте. Строевые упражнения. Д(мост). М(стойка на голове).
30.	Бег 2 мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
31.	Бег 2мин. ОРУ на месте. Стр.упр. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.
32.	Бег 2 мин. Акробатическая комбинация.
33.	Бег 2 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Акробатическая комбинация.
34.	Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Акробатическая комбинация.
35.	Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
36.	Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Опорный прыжок. Висы.
37.	Бег 3 мин. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). КУ - Опорный прыжок.
38.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы.
39.	Бег 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. КУ –Висы.
40.	Бег 3 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подъем переворотом.
41.	Бег 3 мин. ОРУ с гимнастической палкой. КУ - лазание по канату. Упр. на перекладине Равновесие на гимнастической скамейке.
42.	Бег 3мин с заданием. Равновесие на скамейке. Гимнастический мост. Перекладина, подтягивание.
43.	Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
44.	Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Повторение ранее изученного материала.
45.	Бег 3 мин. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.
46.	КУ – со скакалкой под музыку. Перекладина: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре.
47.	Подготовка к нормам ГТО. Развитие гибкости. КУ- полоса препятствий.
48.	Подготовка к нормам ГТО.
7 класс III четверть (30 часов)	
Лыжная подготовка (20 часов)	
49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники.
50.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами. Российские и Советские лыжники.
51.	Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход.
52.	Специальные упражнения на лыжах, прохождение дистанции 1 км. Одновременный одношажный ход.
53.	Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход.
54.	Прохождение дистанции 1км (без палок) Попеременный двушажный ход.
55.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход.
56.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км без учета времени. Попеременный двушажный ход.
57.	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
58.	Специальные упражнения на лыжах Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
59.	Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. КУ – прохождение дистанции 1000м.
60.	Эстафета с этапом до 50 м. (без палок). Спуск со склона в средней стойке. КУ – прохождение дистанции 1000м.
61.	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.

62.	Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.
63.	Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке.
64.	Прохождение дистанции 2 км. Спуск со склона в средней стойке.
65.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
66.	Повороты переступанием. Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.
67.	Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км.
68.	Преодоление ворот при спуске. КУ – прохождение дистанции 2 км.
Спортивные игры (10 часов)	
69.	Бег 3 мин с заданием. ОРУ без предмета. Передача мяча от груди в парах. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и перемещения
70.	Бег 2 мин. ОРУ без предмета. Перемещение, передача мяча от груди на месте.
71.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ с б.мячом. Ведение мяча на месте, в движении. Развитие силы.
72.	Бег 2 мин с заданием. Передача мяча. Броски в кольцо с места. Игра «Мяч ловцу».
73.	Бег 2 мин с заданием. Бросок мяча от груди. Передача мяча от груди в движении бегом. Броски мяча в кольцо с низу. Передача и ловля мяча. Игра «Мяч ловцу».
74.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
75.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
76.	Бег 2 мин с заданием. ОРУ без предмета.
77.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
78.	Бег 2 мин. ОРУ с в. мячом. Игра «Мяч в воздухе».
7 класс IV четверть (24 часа)	
Футбол (5 часов)	
79.	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
80.	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
81.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения.
82.	Правила игры по футболу. Учебная игра в зале.
83.	Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра.
Плавание (3 часа)	
84.	Виды плавания
85.	Олимпийские чемпионы России по плаванию
86.	Техника безопасности на воде
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(15ч)	
87.	Бег 3 мин. ОРУ. Бег 60 м, 30м. подтягивание.
88.	Бег 4 мин. ОРУ на месте. Эстафета 60м.
89.	Выдающиеся спортсмены СССР и РФ.
90.	Бег 5 мин. ОРУ на месте. КУ – бег 60м.
91.	Бег 4 мин. ОРУ в движении. КУ – бег 30м.
92.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
93.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
94.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. Метание мяча.
95.	Бег 3 мин. ОРУ без предмета. КУ – метание мяча. Развитие силы.
96.	Бег 2 мин. Кросс 1000м. прыжок с места.
97.	Бег 3 мин. Прыжок в длину с разбега.
98.	Бег 3 мин. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с разбега.
99.	Бег 2 мин. Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».
100.	Бег 3 мин. Эстафета по кругу 100м. Подтягивание.
101.	Бег 2 мин. ОРУ в парах. Встречные эстафеты.
102.	Олимпийские летние игры.

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

I четверть (27 часа)	
Легкая атлетика (15 часов)	
1.	Спринтерский бег 30 – 60 м. низкий старт.
2.	Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Т/Б при проведении соревнований.
3.	Эстафетный бег. Передача палочки 250 м.
4.	Спринтерский бег 30 – 100м. метание мяча.
5.	Контрольное упражнение 60 м. Метание мяча.
6.	Бег 5 мин. Метание мяча.
7.	Бег 6 мин. Метание мяча.
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча
9.	Кроссовая подготовка.
10.	Контрольное упражнение метание мяча. Подтягивание.
11.	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.
12.	Бег 6 мин. Контрольное упражнение прыжок в длину.
13.	Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места»
14.	Бег 6 мин. Полоса препятствий.
15.	Бег 7 мин. Встречные эстафеты 100м.
Спортивные игры (12 часов)	
19.	ТБ в спортивном зале.
20.	Учебная игра -баскетбол.
21.	Учебная игра -баскетбол.
22.	Учебная игра-баскетбол. Подтягивание.
23.	Учебная игра – баскетбол.
24.	Контрольное упражнение «Бросок мяча двумя руками от груди».
25.	Контрольное упражнение «Штрафной бросок».
26.	Игра по правилам. Баскетбол.
27.	Контрольное упражнение «Ведение мяча змейкой».
II четверть (21 час)	
Гимнастика с элементами акробатики и аэробики	
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроки гимнастики.
29.	Виды гимнастики.
<p>Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь. 2.наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3.Упор присев и стойка на голове толчком двумя. 4.Опускание в упор присев и кувырок вперед. 5.Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь.</p>	<p>Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Из упора присев кувырок назад. 2.Перекатом назад стойка на лопатках. 3.Перекатов вперед лечь и «мост». 4.Переворот в упор стоя на правом колене, левую назад. 5.Махом левой, упор присев и кувырок вперед. 6.Прыжок вверх прогибаясь и О.С.</p>
30.	Висы. Строевые Упражнения
31.	Висы. Строевые Упражнения Средняя перекладина
32.	Висы. Строевые упражнения
33.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату.
34.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату.
35.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание по канату.
36.	Опорный прыжок. Упр. в равновесии. Контрольное упражнение лазание по канату.
37.	Контрольное упражнение «Опорный прыжок» Строевые упражнения.
38.	Акробатика Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.
39.	Акробатика.
40.	Акробатика

41	Акробатика
42	Акробатика Комплексы упражнений.
43	Акробатика. Контрольное упражнение «Акробатическая комбинация».
44	Акробатика, Упр. в висячем положении, Опорный прыжок, строевые упр.
45	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения Комплексный
46	Контрольное упражнение «Из виса стоя, подъем переворотом».
47	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.
48	Полоса препятствий.
III четверть (30 часов)	
Лыжи, плавание (20 часов)	
51	Одновременные хода. Основные способы передвижения на лыжах.
52	Одновременные хода
53	Переход с одного хода на другой.
54	Коньковый ход
55	Перешагивание на лыжах не больших препятствий.
56	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска
57	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска
58	Преодоление бугров и впадин.
59	Техника спуска
60	Техника спуска
61	Торможение «плугом»; поворот «плугом»
62	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
63	Торможение «плугом»; поворот «плугом»
64	Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) в среднем темпе.
65	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
66	Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом»
67	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.
68	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
Спортивные игры (10 часов)	
72	ТБ при игре в волейбол.
73	Нижняя прямая подача.
74	Приемы передачи мяча.
75	Передача мяча сверху двумя руками назад.
76	Учебная игра – волейбол.
77	Прием мяча. подача по зонам.
78	Индивидуальное блокирование.
IV четверть (24 часа)	
Футбол (5 часов)	
79	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
80	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
81	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения.
82	Правила игры по футболу. Учебная игра в зале.
83	Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра.
Плавание (3 часа)	
84	Виды плавания
85	Олимпийские чемпионы России по плаванию

86	Техника безопасности на воде
Легкая атлетика (16 часов)	
87	Бег 5 мин. 30 -100м.
88	Кроссовая подготовка
89	Кроссовая подготовка
90	Кроссовая подготовка
91	Метание мяча на дальность с места и разбега
92	Метание мяча на дальность с места и разбега
93	Метание мяча на дальность с места и разбега
94	Прыжок в длину с разбега.
95	Прыжок в длину с разбега.
96	Прыжок в длину с разбега КУ.
97	Полоса препятствий. КУ – 60 метров.
98	Бег 1500-2000 метров.
99	Кросс. Полоса препятствий.
100	Эстафета. Техника передачи палочки.
101	КУ – 1500 м-2000 м.
102	Олимпийские летние игры.

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№ урока	Тема урока
І четверть (27 часов)	
Легкая атлетика (15 часов)	
1.	Спринтерский бег 30 – 60 м. низкий старт.
2.	Терминология л/а. Правила и организация проведения соревнований по л/а. Т/Б при проведении соревнований.
3.	Эстафетный бег. Передача палочки 250 м.
4.	Спринтерский бег 30 – 100м. метание мяча.
5.	Контрольное упражнение 60 м. Метание мяча.
6.	Бег 5 мин. Метание мяча.
7.	Бег 6 мин. Метание мяча.
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание мяча
9.	Кроссовая подготовка.
10.	Контрольное упражнение метание мяча. Подтягивание.
11.	Прыжок в длину с разбега. Подтягивание.
12.	Бег 6 мин. Контрольное упражнение прыжок в длину.
13.	Контрольное упражнение «Прыжок в длину с места»
14.	Бег 2 мин. Полоса препятствий. КУ-2000-3000 метров.
15.	Бег 7 мин. Встречные эстафеты 100м.
Спортивные игры (12 часов)	
16.	ТБ в спортивном зале.
17.	Учебная игра -баскетбол.
18.	Учебная игра -баскетбол.
19.	Учебная игра-баскетбол. Подтягивание.
20.	Учебная игра – баскетбол.
21.	Контрольное упражнение «Бросок мяча двумя руками от груди».
22.	Контрольное упражнение «Штрафной бросок».
23.	Игра по правилам. Баскетбол.
24.	Контрольное упражнение «Ведение мяча змейкой».
25.	Учебная игра – волейбол.
26.	Контрольное упражнение «Нижняя подача»

27.	Игра по зонам (2, 4)	
II четверть (21 час)		
Гимнастика с элементами акробатики и аэробики.		
28.	Инструктаж по технике безопасности на уроки гимнастики.	
29.	Виды гимнастики.	
Комбинация для контрольного урока: Мальчики: 1. С двух-трех шагов разбега кувырок вперед, прыжком в упор присев. 2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги. 3. Опуская в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом. 4. Полуприсяд, руки назад длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.		Комбинация для контрольного урока: Девочки: 1. Шагом левой равновесие. 2. Выпад правой, руки в стороны. 3. Кувырок вперед толчком, одной в сед и наклон вперед. 4. кувырок назад упор присев. 5. Прыжок вверх с поворотом кругом.
30.	Висы. Строевые Упражнения	
31.	Висы. Строевые Упражнения Высокая перекладина.	
32.	Висы. Строевые Упражнения Подъем переворотом.	
33.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	
34.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	
35.	Опорный прыжок. Лазание по канату.	
36.	Опорный прыжок. Контрольное упражнение лазание по канату.	
37.	Контрольное упражнение «Опорный прыжок» . Подъем переворотом.	
38.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Контрольное упражнение подъем переворотом.	
39.	Акробатика.	
40.	Акробатика	
41.	Акробатика	
42.	Акробатика Комплексы упражнений.	
43.	Акробатика. Контрольное упражнение «Акробатическая комбинация».	
44.	Акробатика, Упр. в виси, Опорный прыжок, строевые упр.	
45.	Работа по методу круговой тренировки на основе раздела гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения Комплексный	
46.	Контрольное упражнение «Из виси стоя, подъем переворотом».	
47.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.	
48.	Полоса препятствий.	
III четверть (30 часа)		
Лыжи (20 часов)		
49.	Одновременные хода. Основные способы передвижения на лыжах.	
50.	Одновременные хода	
51.	Переход с одного хода на другой.	

52.	Коньковый ход
53.	Перешагивание на лыжах не больших препятствий.
54.	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска
55.	Преодоление бугров и впадин. Техника спуска
56.	Преодоление бугров и впадин.
57.	Техника спуска
58.	Техника спуска
59.	Торможение «плугом»; поворот «плугом»
60.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
61.	Торможение «плугом»; поворот «плугом»
62.	Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) в среднем темпе.
63.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
64.	Подъём «полуёлочкой» Торможение «плугом»
65.	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.
66.	Подвижные игры, эстафеты на лыжах
67.	КУ- 3000-5000 метров.
68.	КУ – спуск со склона. Прохождение дистанции 3000 м.
69.	Поход на лыжах 8000 метров.
Спортивные игры (9 часов)	
70.	ТБ при игре в волейбол.
71.	Нижняя прямая подача.
72.	Прием передачи мяча.
73.	Передача мяча сверху двумя руками назад.
74.	Учебная игра – волейбол.
75.	Прием мяча. Подача по зонам.
76.	Индивидуальное блокирование. Учебная игра баскетбол.
77.	Ловля и передача мяча двумя руками снизу.
78.	Ловля мяча, ведение и бросок в кольцо.
IV четверть (24 часа)	
Плавание (3 часа)	
79.	Виды плавания.
80.	Водные виды спорта.
81.	Спасение утопающего.
Футбол (3 часа)	
82.	Стойка и перемещение футболиста. Прием и передача мяча сверху грудью, головой. Прыжок в длину с места.
83.	Общеразвивающие упражнения. Удар по летящему и неподвижному мячу.
84.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. общеразвивающие упражнения.
85.	Правила игры по футболу. Учебная игра в зале.
86.	Техника ведения мяча правой, левой ногой. Учебная игра.
Легкая атлетика (16 часов)	
87.	Бег 5 мин с ускорением. Эстафета 100 метров.
88.	Бег 5 мин с заданием. Бег 60 *2 раза.
89.	Метание мяча на дальность с места и разбега
90.	Метание мяча на дальность с места и разбега
91.	Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.
92.	Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.
93.	Прыжок в длину с разбега КУ.

94.	Полоса препятствий. КУ 60 метров.
95.	Бег 7 мин. Круговая эстафета 250 метров.
96.	Бег 6 мин. Метание мяча.
97.	Бег 5 мин. Метание мяча с разбега.
98.	КУ – метание мяча.
99.	КУ – 2000 – 3000 метров.
100.	КУ – подтягивание, поднятие туловища.
101.	Эстафета. КУ – передача палочки.
102.	Олимпийские летние игры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Чернышев Юрий Николаевич

Действителен с 30.03.2021 по 30.03.2022