

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛОДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНН «ВЕЛОДАН
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӖЖ СИКТ

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол № 04 от «16» мая 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы,
 О.Л. Вокуева
«16» мая 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для учащихся специальных (коррекционных) классов VIII вида
уровень основного общего образования

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
Кушакова Елена Александровна

с. Щельябож
2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах специальных (коррекционных) классов VIII вида составлена в соответствии с Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1 – 9 классы / Под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010, с учетом адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «СОШ» с.Щельябож.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). 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 нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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 учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида 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.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения.

Общая характеристика учебного предмета:

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Рабочая программа рассчитана:

- в 5 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 6 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 7 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 8 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 9 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

Содержание учебного предмета, курса

В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры-баскетбол», «Лыжная подготовка».

5 класс

Легкая атлетика(9ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Гимнастика и акробатика (10 ч)

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 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.

Спортивные игры- баскетбол (11ч)

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.

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.

Лыжная подготовка (25ч)

Различать виды лыжные ходы, виды спусков с горы, торможения.

Спортивные игры- баскетбол (7ч)

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;

Лёгкая атлетика (8ч)

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.

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

Легкая атлетика(9ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Гимнастика и акробатика (10 ч)

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

Спортивные игры- баскетбол (11ч)

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.

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.

Лыжная подготовка (25ч)

Совершенствовать виды лыжных ходов, виды спусков с горы, торможения.

Коньковые ходы

Спортивные игры- баскетбол (7ч)

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;

Лёгкая атлетика (8ч)

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 шаге 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.

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).

7 класс

Легкая атлетика(9ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Гимнастика и акробатика (10 ч)

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.

Спортивные игры- баскетбол (11ч)

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.

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.

Лыжная подготовка (25ч)

Спортивные игры- баскетбол (7ч)

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;

Лёгкая атлетика (8ч)

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.

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).

8 класс

Легкая атлетика(9ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Гимнастика и акробатика (10 ч)

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.

Спортивные игры- баскетбол (11ч)

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.

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.

Лыжная подготовка (25ч)

Спортивные игры- баскетбол (7ч)

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;

Лёгкая атлетика (8ч)

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 шаге 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.

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).

9 класс

Легкая атлетика(9ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Гимнастика и акробатика (10 ч)

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.

Спортивные игры- баскетбол (11ч)

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.

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.

Лыжная подготовка (25ч)

Спортивные игры- баскетбол (7ч)

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;

Лёгкая атлетика (8ч)

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 шаге 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.

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).

Тематическое планирование РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Базовая часть	68	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры и подвижные игры	17	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10	10
1-4.	Легкая атлетика	16	17	17	17	17
1.5	Лыжная подготовка	25	25	25	25	25
ИТОГО		68	68	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 5 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол- во часов	Основное содержание учебного материала	Практич. часть
	Раздел 1. Лёгкая атлетика – часть 1.	9		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
5	Бег на выносливость.	1	Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - разбег и отталкивание. Развитие силы и координации.	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - отталкивание и приземление. Развитие силы и координации.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации.	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	Развитие силы и координации.	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами	10		

	акробатики				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Перестроения из одной шеренги в две и в три. Повороты направо, налево, кругом.		
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Акробатика. Упражнения на снарядах. Танцевальные шаги. Перестроения из одной шеренги в две и в три.		
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Упражнения на снарядах. Упражнения на развитие гибкости и силы.		
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	Упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Перекаты. Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед и назад. Лазание канату. Опорный прыжок. Упражнения в упоре лежа на матах. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. Разновидности висов. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, набивными мячами, гантелями.		
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
20	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
	Раздел 3. Спортивные игры –	11			

	часть 1			
21	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Развитие координации и ловкости.	
22	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации.	
23	Стойка игрока и перемещения.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации и ловкости.	
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Развитие координации и ловкости.	
26	Бросок мяча после ловли с передачей.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
27	Передача мяча в движении двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
28	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	Комбинации из изученных элементов. Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости. Развитие координации и ловкости.	
29	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Развитие координации и ловкости.	
31	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	Развитие силы. Игра «Кто точнее».	
32	Ведение и бросок мяча в движении.	1	Вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости.	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	25		
33	Техника безопасности. Поворот плугом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости.	
34	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
35	Попеременный 2-	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	

	шажный ход.			
36	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
37	Поворот плугом.	1	Попеременный 2-шажный ход. Развитие выносливости.	
38	Попеременный 2-шажный ход.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
39	Спуски с горы и подъем в гору.	1	Подъем «ёлочкой» на быстроту. Развитие выносливости.	
40	Подвижные игры. Подъем «ёлочкой»	1	Развитие быстроты и ловкости.	
41	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	Развитие быстроты.	
42	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Гонки 1 км.	
43	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Спуски с горы.	
44	Спуски с горы в различных стойках.	1	Развитие выносливости.	
45	Одновременный 2-шажный ход.	1	Подъем в гору ёлочкой. Развитие выносливости.	
46	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом. Развитие выносливости.	
47	Поворот плугом. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на развитие быстроты.	
48	Прохождение 3 км без учёта времени.	1	Развитие выносливости. Торможение плугом.	
49	Одновременный 1-шажный ход.	1	Торможение плугом. Спуски с переходом на ход.	
50	Гонки 2 км. Спуски с горы. Торможение плугом.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
51	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом.	
52	Бесшажный ход.	1	Торможение плугом. Развитие быстроты.	

53	Бесшажный ход. Торможение плугом	1	Гонки 1 км. Развитие быстроты.	
54	Бесшажный ход – учёт.	1	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Развитие выносливости.	
55	Гонки 2 км. Техника конькового хода.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Гонки 2 км. Развитие выносливости.	
56	Прохождение отрезков различным ходом.	1	Повторение изученных ходов при передвижении по лыжне.	
57	Коньковый ход. Эстафеты.	1	Развитие быстроты. Эстафета с передачей палочки.	
	Раздел 3. Спортивные игры – часть 2	7		
58	Техника безопасности. Передачи мяча.	1	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Развитие ловкости и координации.	
59	Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	Ведение, передачи мяча. Эстафеты. Развитие силы.	
60	Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	Ведение, передачи, бросок мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	
61	Передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для глаз. Развитие ловкости и координации. Ведение в различных стойках спиной и лицом вперед.	
62	Челночный бег 3х10м. Бросок мяча с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча с места. Развитие быстроты.	
63	Бросок мяча одной рукой с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой после ведения. Эстафеты. Развитие ловкости.	
64	Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	Бросок мяча одной рукой после ведения. Комплекс утренней гимнастики. Развитие ловкости.	
	Раздел 1. Легкая атлетика– часть 2	8		
65	Техника безопасности . б- минутный бег.	1	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Развитие ловкости.	
66	Прыжки в высоту способом	1	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка.	

	«перешагивание».		Упражнения на развитие прыгучести. Старт из различных положений.	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка.	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Рациональное питание. Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
71	Прыжки в высоту – учёт.	1	Развитие скоростно – силовых качеств.	
72	Годовая контрольная работа.	1	Эстафеты встречные и линейные.	
73	Метание мяча на дальность.	1	Броски набивного мяча стоя. Развитие силы.	
74	Метание мяча на дальность.	1	Эстафеты линейные. Метание в цель 1x1 метр. Развитие скоростно – силовых качеств.	
75	Эстафеты линейные.	1	Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Метание мяча на дальность.	
76	Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча из разных положений. Эстафеты линейные.	
78	Бег 1500м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность.	
79	Метание мяча на дальность на результат.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30м.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 6 класс.

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол- во часов	Основное содержание учебного материала	Практич. часть
	Раздел 1. Лёгкая атлетика – часть 1.	9		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
5	Бег на выносливость.	1	Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - разбег и отталкивание. Развитие силы и координации.	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - отталкивание и приземление. Развитие силы и координации.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации.	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	Развитие силы и координации.	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами	10		

	акробатики			
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Перестроения из одной шеренги в две и в три. Повороты направо, налево, кругом.	
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Акробатика. Упражнения на снарядах. Танцевальные шаги. Перестроения из одной шеренги в две и в три.	
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Упражнения на снарядах. Упражнения на развитие гибкости и силы.	
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	Упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Перекаты. Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед и назад. Лазание канату. Опорный прыжок. Упражнения в упоре лежа на матах. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. Разновидности висов. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, набивными мячами, гантелями.	
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
20	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
	Раздел 3. Спортивные игры –	11		

	часть 1			
21	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Развитие координации и ловкости.	
22	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации.	
23	Стойка игрока и перемещения.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации и ловкости.	
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Развитие координации и ловкости.	
26	Бросок мяча после ловли с передачей.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
27	Передача мяча в движении двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
28	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	Комбинации из изученных элементов. Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости. Развитие координации и ловкости.	
29	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Развитие координации и ловкости.	
31	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	Развитие силы. Игра «Кто точнее».	
32	Ведение и бросок мяча в движении.	1	Вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости.	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	25		
33	Техника безопасности. Поворот плугом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости.	
34	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
35	Попеременный 2-	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	

	шажный ход.			
36	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
37	Поворот плугом.	1	Попеременный 2-шажный ход. Развитие выносливости.	
38	Попеременный 2-шажный ход.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
39	Спуски с горы и подъем в гору.	1	Подъем «ёлочкой» на быстроту. Развитие выносливости.	
40	Подвижные игры. Подъем «ёлочкой»	1	Развитие быстроты и ловкости.	
41	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	Развитие быстроты.	
42	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Гонки 1 км.	
43	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Спуски с горы.	
44	Спуски с горы в различных стойках.	1	Развитие выносливости.	
45	Одновременный 2-шажный ход.	1	Подъем в гору ёлочкой. Развитие выносливости.	
46	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом. Развитие выносливости.	
47	Поворот плугом. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на развитие быстроты.	
48	Прохождение 3 км без учёта времени.	1	Развитие выносливости. Торможение плугом.	
49	Одновременный 1-шажный ход.	1	Торможение плугом. Спуски с переходом на ход.	
50	Гонки 2 км. Спуски с горы. Торможение плугом.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
51	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом.	
52	Бесшажный ход.	1	Торможение плугом. Развитие быстроты.	

53	Бесшажный ход. Торможение плугом	1	Гонки 1 км. Развитие быстроты.	
54	Бесшажный ход – учёт.	1	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Развитие выносливости.	
55	Гонки 2 км. Техника конькового хода.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Гонки 2 км. Развитие выносливости.	
56	Прохождение отрезков различным ходом.	1	Повторение изученных ходов при передвижении по лыжне.	
57	Коньковый ход. Эстафеты.	1	Развитие быстроты. Эстафета с передачей палочки.	
	Раздел 3. Спортивные игры – часть 2	7		
58	Техника безопасности. Передачи мяча.	1	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Развитие ловкости и координации.	
59	Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	Ведение, передачи мяча. Эстафеты. Развитие силы.	
60	Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	Ведение, передачи, бросок мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	
61	Передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для глаз. Развитие ловкости и координации. Ведение в различных стойках спиной и лицом вперед.	
62	Челночный бег 3x10м. Бросок мяча с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча с места. Развитие быстроты.	
63	Бросок мяча одной рукой с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой после ведения. Эстафеты. Развитие ловкости.	
64	Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	Бросок мяча одной рукой после ведения. Комплекс утренней гимнастики. Развитие ловкости.	
	Раздел 1. Легкая атлетика– часть 2	8		
65	Техника безопасности . б- минутный бег.	1	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Развитие ловкости.	
66	Прыжки в высоту способом	1	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка.	

	«перешагивание».		Упражнения на развитие прыгучести. Старт из различных положений.	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка.	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Рациональное питание. Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
71	Прыжки в высоту – учёт.	1	Развитие скоростно – силовых качеств.	
72	Годовая контрольная работа.	1	Эстафеты встречные и линейные.	
73	Метание мяча на дальность.	1	Броски набивного мяча стоя. Развитие силы.	
74	Метание мяча на дальность.	1	Эстафеты линейные. Метание в цель 1x1 метр. Развитие скоростно – силовых качеств.	
75	Эстафеты линейные.	1	Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Метание мяча на дальность.	
76	Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча из разных положений. Эстафеты линейные.	
78	Бег 1500м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность.	
79	Метание мяча на дальность на результат.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30м.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 7класс.

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол- во часов	Основное содержание учебного материала	Практич. часть
	Раздел 1. Лёгкая атлетика – часть 1.	9		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
5	Бег на выносливость.	1	Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - разбег и отталкивание. Развитие силы и координации.	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - отталкивание и приземление. Развитие силы и координации.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации.	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	Развитие силы и координации.	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами	10		

	акробатики			
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Перестроения из одной шеренги в две и в три. Повороты направо, налево, кругом.	
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Акробатика. Упражнения на снарядах. Танцевальные шаги. Перестроения из одной шеренги в две и в три.	
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Упражнения на снарядах. Упражнения на развитие гибкости и силы.	
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	Упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Перекаты. Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед и назад. Лазание канату. Опорный прыжок. Упражнения в упоре лежа на матах. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. Разновидности висов. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, набивными мячами, гантелями.	
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
20	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1		
	Раздел 3. Спортивные игры –	11		

	часть 1			
21	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Развитие координации и ловкости.	
22	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации.	
23	Стойка игрока и перемещения.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации и ловкости.	
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Развитие координации и ловкости.	
26	Бросок мяча после ловли с передачей.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
27	Передача мяча в движении двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
28	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	Комбинации из изученных элементов. Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости. Развитие координации и ловкости.	
29	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Развитие координации и ловкости.	
31	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	Развитие силы. Игра «Кто точнее».	
32	Ведение и бросок мяча в движении.	1	Вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости.	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	25		
33	Техника безопасности. Поворот плугом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости.	
34	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
35	Попеременный 2-	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	

	шажный ход.			
36	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
37	Поворот плугом.	1	Попеременный 2-шажный ход. Развитие выносливости.	
38	Попеременный 2-шажный ход.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
39	Спуски с горы и подъем в гору.	1	Подъем «ёлочкой» на быстроту. Развитие выносливости.	
40	Подвижные игры. Подъем «ёлочкой»	1	Развитие быстроты и ловкости.	
41	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	Развитие быстроты.	
42	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Гонки 1 км.	
43	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Спуски с горы.	
44	Спуски с горы в различных стойках.	1	Развитие выносливости.	
45	Одновременный 2-шажный ход.	1	Подъем в гору ёлочкой. Развитие выносливости.	
46	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом. Развитие выносливости.	
47	Поворот плугом. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на развитие быстроты.	
48	Прохождение 3 км без учёта времени.	1	Развитие выносливости. Торможение плугом.	
49	Одновременный 1-шажный ход.	1	Торможение плугом. Спуски с переходом на ход.	
50	Гонки 2 км. Спуски с горы. Торможение плугом.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
51	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом.	
52	Бесшажный ход.	1	Торможение плугом. Развитие быстроты.	

53	Бесшажный ход. Торможение плугом	1	Гонки 1 км. Развитие быстроты.	
54	Бесшажный ход – учёт.	1	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Развитие выносливости.	
55	Гонки 2 км. Техника конькового хода.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Гонки 2 км. Развитие выносливости.	
56	Прохождение отрезков различным ходом.	1	Повторение изученных ходов при передвижении по лыжне.	
57	Коньковый ход. Эстафеты.	1	Развитие быстроты. Эстафета с передачей палочки.	
	Раздел 3. Спортивные игры – часть 2	7		
58	Техника безопасности. Передачи мяча.	1	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Развитие ловкости и координации.	
59	Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	Ведение, передачи мяча. Эстафеты. Развитие силы.	
60	Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	Ведение, передачи, бросок мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	
61	Передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для глаз. Развитие ловкости и координации. Ведение в различных стойках спиной и лицом вперед.	
62	Челночный бег 3x10м. Бросок мяча с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча с места. Развитие быстроты.	
63	Бросок мяча одной рукой с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой после ведения. Эстафеты. Развитие ловкости.	
64	Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	Бросок мяча одной рукой после ведения. Комплекс утренней гимнастики. Развитие ловкости.	
	Раздел 1. Легкая атлетика– часть 2	8		
65	Техника безопасности . б- минутный бег.	1	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Развитие ловкости.	
66	Прыжки в высоту способом	1	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка.	

	«перешагивание».		Упражнения на развитие прыгучести. Старт из различных положений.	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка.	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Рациональное питание. Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
71	Прыжки в высоту – учёт.	1	Развитие скоростно – силовых качеств.	
72	Годовая контрольная работа.	1	Эстафеты встречные и линейные.	
73	Метание мяча на дальность.	1	Броски набивного мяча стоя. Развитие силы.	
74	Метание мяча на дальность.	1	Эстафеты линейные. Метание в цель 1x1 метр. Развитие скоростно – силовых качеств.	
75	Эстафеты линейные.	1	Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Метание мяча на дальность.	
76	Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча из разных положений. Эстафеты линейные.	
78	Бег 1500м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность.	
79	Метание мяча на дальность на результат.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30м.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 8 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол- во часов	Основное содержание учебного материала	Практич. часть
	Раздел 1. Лёгкая атлетика – часть 1.	9		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
5	Бег на выносливость.	1	Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - разбег и отталкивание. Развитие силы и координации.	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - отталкивание и приземление. Развитие силы и координации.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации.	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	Развитие силы и координации.	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами	10		

	акробатики				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Перестроения из одной шеренги в две и в три. Повороты направо, налево, кругом.		
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Акробатика. Упражнения на снарядах. Танцевальные шаги. Перестроения из одной шеренги в две и в три.		
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Упражнения на снарядах. Упражнения на развитие гибкости и силы.		
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	Упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Перекаты. Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд и назад. Лазание канату. Опорный прыжок. Упражнения в упоре лёжа на матах. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. Разновидности висов. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, набивными мячами, гантелями.		
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
20	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
	Раздел 3. Спортивные игры –	11			

	часть 1			
21	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Развитие координации и ловкости.	
22	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации.	
23	Стойка игрока и перемещения.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации и ловкости.	
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Развитие координации и ловкости.	
26	Бросок мяча после ловли с передачей.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
27	Передача мяча в движении двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
28	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	Комбинации из изученных элементов. Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости. Развитие координации и ловкости.	
29	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Развитие координации и ловкости.	
31	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	Развитие силы. Игра «Кто точнее».	
32	Ведение и бросок мяча в движении.	1	Вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости.	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	25		
33	Техника безопасности. Поворот плугом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости.	
34	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
35	Попеременный 2-	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	

	шажный ход.			
36	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
37	Поворот плугом.	1	Попеременный 2-шажный ход. Развитие выносливости.	
38	Попеременный 2-шажный ход.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
39	Спуски с горы и подъем в гору.	1	Подъем «ёлочкой» на быстроту. Развитие выносливости.	
40	Подвижные игры. Подъем «ёлочкой»	1	Развитие быстроты и ловкости.	
41	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	Развитие быстроты.	
42	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Гонки 1 км.	
43	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Спуски с горы.	
44	Спуски с горы в различных стойках.	1	Развитие выносливости.	
45	Одновременный 2-шажный ход.	1	Подъем в гору ёлочкой. Развитие выносливости.	
46	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом. Развитие выносливости.	
47	Поворот плугом. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на развитие быстроты.	
48	Прохождение 3 км без учёта времени.	1	Развитие выносливости. Торможение плугом.	
49	Одновременный 1-шажный ход.	1	Торможение плугом. Спуски с переходом на ход.	
50	Гонки 2 км. Спуски с горы. Торможение плугом.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
51	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом.	
52	Бесшажный ход.	1	Торможение плугом. Развитие быстроты.	

53	Бесшажный ход. Торможение плугом	1	Гонки 1 км. Развитие быстроты.	
54	Бесшажный ход – учёт.	1	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Развитие выносливости.	
55	Гонки 2 км. Техника конькового хода.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Гонки 2 км. Развитие выносливости.	
56	Прохождение отрезков различным ходом.	1	Повторение изученных ходов при передвижении по лыжне.	
57	Коньковый ход. Эстафеты.	1	Развитие быстроты. Эстафета с передачей палочки.	
	Раздел 3. Спортивные игры – часть 2	7		
58	Техника безопасности. Передачи мяча.	1	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Развитие ловкости и координации.	
59	Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	Ведение, передачи мяча. Эстафеты. Развитие силы.	
60	Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	Ведение, передачи, бросок мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	
61	Передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для глаз. Развитие ловкости и координации. Ведение в различных стойках спиной и лицом вперед.	
62	Челночный бег 3x10м. Бросок мяча с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча с места. Развитие быстроты.	
63	Бросок мяча одной рукой с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой после ведения. Эстафеты. Развитие ловкости.	
64	Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	Бросок мяча одной рукой после ведения. Комплекс утренней гимнастики. Развитие ловкости.	
	Раздел 1. Легкая атлетика– часть 2	8		
65	Техника безопасности . б- минутный бег.	1	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Развитие ловкости.	
66	Прыжки в высоту способом	1	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка.	

	«перешагивание».		Упражнения на развитие прыгучести. Старт из различных положений.	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка.	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Рациональное питание. Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
71	Прыжки в высоту – учёт.	1	Развитие скоростно – силовых качеств.	
72	Годовая контрольная работа.	1	Эстафеты встречные и линейные.	
73	Метание мяча на дальность.	1	Броски набивного мяча стоя. Развитие силы.	
74	Метание мяча на дальность.	1	Эстафеты линейные. Метание в цель 1x1 метр. Развитие скоростно – силовых качеств.	
75	Эстафеты линейные.	1	Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Метание мяча на дальность.	
76	Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча из разных положений. Эстафеты линейные.	
78	Бег 1500м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность.	
79	Метание мяча на дальность на результат.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30м.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура. 9класс.

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол- во часов	Основное содержание учебного материала	Практич. часть
	Раздел 1. Лёгкая атлетика – часть 1.	9		
1	Техника безопасности. Старт с опорой на одну руку.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника старта с опорой на одну руку. Метание мяча сидя. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
2	Метания 1 кг мяча. Старт с опорой на 1 руку. Прыжок в длину с места.	1	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорениями. Прыжок в длину с места. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
3	Челночный бег 3x10м. Прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
4	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 3x10м.	1	Челночный бег 3x10м. Упражнения на развитие координации и быстроты.	
5	Бег на выносливость.	1	Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	
6	Челночный бег 3x10м. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - разбег и отталкивание. Развитие силы и координации.	
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - отталкивание и приземление. Развитие силы и координации.	
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Развитие силы и координации.	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.	1	Развитие силы и координации.	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами	10		

	акробатики				
10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Перестроения из одной шеренги в две и в три. Повороты направо, налево, кругом.		
11	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Акробатика. Упражнения на снарядах. Танцевальные шаги. Перестроения из одной шеренги в две и в три.		
12	Акробатика. Упражнения на снарядах. Повороты и перестроения.	1	Упражнения на снарядах. Упражнения на развитие гибкости и силы.		
13	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1	Упражнения на брусьях, бревне, перекладине. Перекаты. Комбинация по акробатике. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперед и назад. Лазание канату. Опорный прыжок. Упражнения в упоре лежа на матах. Прыжки со скакалкой. Наклоны вперед сидя и стоя. Разновидности висов. Развитие ловкости, гибкости, силы, координации. Общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, со скакалками, набивными мячами, гантелями.		
14	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
15	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
16	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
17	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
18	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
19	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
20	Акробатика. Упражнения на снарядах.	1			
	Раздел 3. Спортивные игры –	11			

	часть 1			
21	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди. Развитие координации и ловкости.	
22	Ловля и передача мяча на месте двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации.	
23	Стойка игрока и перемещения.	1	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди.	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координации и ловкости.	
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Развитие координации и ловкости.	
26	Бросок мяча после ловли с передачей.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
27	Передача мяча в движении двумя руками.	1	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	
28	Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости	1	Комбинации из изученных элементов. Ведение мяча с изменением направления, высоты и скорости. Развитие координации и ловкости.	
29	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	Развитие координации и ловкости.	
31	Бросок мяча в кольцо одной и двумя с места.	1	Развитие силы. Игра «Кто точнее».	
32	Ведение и бросок мяча в движении.	1	Вырывание и выбивание мяча. Развитие ловкости.	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	25		
33	Техника безопасности. Поворот плугом.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости.	
34	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
35	Попеременный 2-	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	

	шажный ход.			
36	Попеременный 2-шажный ход.	1	Поворот плугом. Развитие выносливости.	
37	Поворот плугом.	1	Попеременный 2-шажный ход. Развитие выносливости.	
38	Попеременный 2-шажный ход.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
39	Спуски с горы и подъем в гору.	1	Подъем «ёлочкой» на быстроту. Развитие выносливости.	
40	Подвижные игры. Подъем «ёлочкой»	1	Развитие быстроты и ловкости.	
41	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1	Развитие быстроты.	
42	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Гонки 1 км.	
43	Одновременный 2-шажный ход.	1	Развитие быстроты. Спуски с горы.	
44	Спуски с горы в различных стойках.	1	Развитие выносливости.	
45	Одновременный 2-шажный ход.	1	Подъем в гору ёлочкой. Развитие выносливости.	
46	Одновременный 2-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом. Развитие выносливости.	
47	Поворот плугом. Подвижные игры.	1	Подвижные игры на развитие быстроты.	
48	Прохождение 3 км без учёта времени.	1	Развитие выносливости. Торможение плугом.	
49	Одновременный 1-шажный ход.	1	Торможение плугом. Спуски с переходом на ход.	
50	Гонки 2 км. Спуски с горы. Торможение плугом.	1	Спуски с горы. Развитие выносливости.	
51	Одновременный 1-шажный ход – учёт.	1	Торможение плугом.	
52	Бесшажный ход.	1	Торможение плугом. Развитие быстроты.	

53	Бесшажный ход. Торможение плугом	1	Гонки 1 км. Развитие быстроты.	
54	Бесшажный ход – учёт.	1	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Развитие выносливости.	
55	Гонки 2 км. Техника конькового хода.	1	Правила соревнований по лыжным гонкам. Гонки 2 км. Развитие выносливости.	
56	Прохождение отрезков различным ходом.	1	Повторение изученных ходов при передвижении по лыжне.	
57	Коньковый ход. Эстафеты.	1	Развитие быстроты. Эстафета с передачей палочки.	
	Раздел 3. Спортивные игры – часть 2	7		
58	Техника безопасности. Передачи мяча.	1	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Развитие ловкости и координации.	
59	Метание 1 кг мяча сидя. Ведение, передачи мяча.	1	Ведение, передачи мяча. Эстафеты. Развитие силы.	
60	Прыжках в длину с места. Ведение, передачи, бросок мяча.	1	Ведение, передачи, бросок мяча. Развитие скоростно – силовых качеств.	
61	Передачи мяча.	1	Комплекс упражнений для глаз. Развитие ловкости и координации. Ведение в различных стойках спиной и лицом вперед.	
62	Челночный бег 3х10м. Бросок мяча с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча с места. Развитие быстроты.	
63	Бросок мяча одной рукой с места.	1	Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой после ведения. Эстафеты. Развитие ловкости.	
64	Ведение мяча. Комплекс утренней гимнастики.	1	Бросок мяча одной рукой после ведения. Комплекс утренней гимнастики. Развитие ловкости.	
	Раздел 1. Легкая атлетика– часть 2	8		
65	Техника безопасности . б- минутный бег.	1	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Развитие выносливости. Развитие ловкости.	
66	Прыжки в высоту способом	1	Прыжок с 3-5 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка.	

	«перешагивание».		Упражнения на развитие прыгучести. Старт из различных положений.	
67	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники прыжка.	
70	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Рациональное питание. Совершенствование техники прыжка. Упражнения на развитие прыгучести.	
71	Прыжки в высоту – учёт.	1	Развитие скоростно – силовых качеств.	
72	Годовая контрольная работа.	1	Эстафеты встречные и линейные.	
73	Метание мяча на дальность.	1	Броски набивного мяча стоя. Развитие силы.	
74	Метание мяча на дальность.	1	Эстафеты линейные. Метание в цель 1x1 метр. Развитие скоростно – силовых качеств.	
75	Эстафеты линейные.	1	Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Метание мяча на дальность.	
76	Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча из разных положений. Эстафеты линейные.	
78	Бег 1500м. на результат. Метание мяча на дальность.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Метание мяча на дальность.	
79	Метание мяча на дальность на результат.	1	Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30м.	

