



РАССМОТРЕНО
руководитель УМО



Протокол № 1
«29» августа 2023 г.

ПРИНЯТО на заседании научно-
методического совета
МБОУ «СОШ № 1 города Новоалтайска
Алтайского края»
Протокол № 1
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №1 города
Новоалтайска Алтайского края»
 О.В.Зинкевич
Приказ № 275
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 9 класса
(для обучающихся с умственной отсталостью)
на 2023 – 2024 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании документов:

- Приказ Минобрнауки от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Учебный план ОУ на 2019-2020 уч.год
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (2 этап обучения)

Рабочая программа составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2013. — Сб. 1.

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на

ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость

действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	2+ 1 факультатив	2+ 1 факультатив	2+ 1 факультатив	2+ 1 факультатив	2+ 1 факультатив
Количество часов в год	102	102	102	102	102

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

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

Гимнастика с основами акробатики

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;
- 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 "согнуть 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 поднятие 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. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

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

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

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

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

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

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

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

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

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

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

Контрольно-измерительные материалы

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

9 класс

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

- 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;
- 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.

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 набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

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, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

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 снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

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).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	«Легкая атлетика»	10	10	10	10	10
2	«Спортивные игры (пионербол)	14	14	-	-	-
3	«Спортивные игры (волейбол)»	-	-	7	14	14
4	«Спортивные игры (баскетбол)	-	-	7	-	-
5	«Гимнастика с основами акробатики»	28	28	28	28	28
6	«Лыжная подготовка»	20	20	20	20	20

7	«Спортивные игры (баскетбол)»	6	6	6	6	6
8	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
9	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	12	12	12	12
Всего часов:		102	102	102	102	102

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 2 часа в неделю плюс
1 час факультатив**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Упражнения на развитие скорости бега.	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.

8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (пионербол) (14 ч)					
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
12-13		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
18-19		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». (1 ч. факультатив)	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
20-21		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
22-23		Нападающий удар, защита у сетки. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
24		Пионербол. Учебная игра.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

2 четверть					
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)					
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.

		(1 ч. факультатив)			
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие ловкости.
3 четверть					
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и	1	Уметь выполнять комбинации из	Развитие

		расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».		освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)					
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
55		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». (1 ч. факультатив)	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
56-57		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
58-59		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
60-61		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
62-63		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». (1 ч. факультатив)	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
64-65		Торможение «плугом» на равнине. (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.

66-67		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
70-71		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
72		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». (1 ч. факультатив)	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
76-78		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	3	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
4 четверть					
Легкая атлетика (12 ч)					
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.

80-81		Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
82		Бег 400 м. Пионербол. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
89-90		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)					
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости

		(1 ч. факультатив)			
95		Ведение мяча остановка по сигналу.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
99-100		Учебная игра. Баскетбол. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 2 часа в неделю плюс 1 час факультатив

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.

3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (пионербол) (14 ч)					
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
12-13		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.

18-19		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». (1 ч. факультатив)	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
20-21		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
22-23		Нападающий удар, защита у сетки.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
24		Пионербол. Учебная игра. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
2 четверть					
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)					
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных

					способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие ловкости.
3 четверть					
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди	1	Уметь выполнять комбинации из	Развитие силовой

		свое место в строю».		освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)					
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. (1 ч. факультатив)	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.
55		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
56-57		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
58-59		Спуск со склона в средней стойке.	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах	Развитие ловкости.

				с гор	
60-61		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
62-63		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». (1 ч. факультатив)	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
64-65		Торможение «плугом» на равнине.	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
66-67		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом». (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
70-71		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
72		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». (1 ч. факультатив)	1	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					
73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости

76-78		Передача мяча двумя руками от груди.	3	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
4 четверть					
Легкая атлетика (12 ч)					
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
82		Бег 400 м. Пионербол. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
89-90		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)					
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	Развитие координационных

		на месте. (1 ч. факультатив)		передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал»	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
99-100		Учебная игра. Баскетбол. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа в неделю плюс 1 час факультатив

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (волейбол) (7 ч)					
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.

12-13		Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
16-17		Розыгрыш мяча в три паса.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
Спортивные игры (баскетбол) (7 ч)					
18-19		Передача мяча в парах и тройках. (1 ч. факультатив)	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие силовой выносливости
20-21		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
22-23		Ведение мяча с остановкой в два шага.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
24		Баскетбол. Учебная игра. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
2 четверть					
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)					
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости

28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.
41		Прыжок через козла, соскок с мягким	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие силовой выносливости

		приземлением. Игра: «Силачи».			
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие ловкости.
3 четверть					
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)					
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.

		(1 ч. факультатив)			
55		Одновременный бесшажный ход.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
56-57		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
60-61		Торможение «плугом» с пологого склона. (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» (1 ч. факультатив)	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	3	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					
73		Соблюдение ТБ во время игры в	1	Демонстрировать технику ловли	Развитие ловкости.

		баскетбол. Правила игры. (1 ч. факультатив)		и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
74-75		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
76-78		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч» (1 ч. факультатив)	3	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
4 четверть					
Легкая атлетика (12 ч)					
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 80 м. Пионербол. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости

		(1 ч. факультатив)			
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)					
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
94		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо» (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча остановка по сигналу.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
99-100		Учебная игра. Баскетбол. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
101-102		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю плюс
1 час факультатив**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (волейбол) (14 ч)					

11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
12-13		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. (1 ч. факультатив)	2			
16-17	Верхняя прямая передача в прыжке.	2			
18-19	Верхняя прямая подача. (1 ч. факультатив)	2			
20-21	Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра : «Сумей защитить» (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.	
22-23	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие ловкости.	
24	Волейбол учебная игра. (1 ч. факультатив)	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.	
2 четверть					
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)					
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости

		(1 ч. факультатив)			
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие ловкости.
3 четверть					
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)					
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей	1	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Развитие ловкости.

		выполнить» (1 ч. факультатив)			
55		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки»	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
56		Поворот махом на месте.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
57		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» (1 ч. факультатив)	2		
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади»	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
60-61		Комбинированное торможение лыжами и палками. (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» (1 ч. факультатив)	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м (1 ч. факультатив)	3	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости

Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)

73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
74-75		Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал» (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
76-78		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	3	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.

4 четверть

Легкая атлетика (12 ч)

79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. (1 ч. факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.

87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Развитие силовой выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)					
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
94		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий»	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
99-100		Подбирание отскочившего мяча от щита. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
101-102		Учебная игра по упрощенным	2	Уметь выполнять ведение мяча в	Развитие

		правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».		движении.	координационных способностей.
--	--	--	--	-----------	-------------------------------

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю плюс 1 час факультатив

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты	Коррекционные задачи.
1 четверть. Легкая атлетика (10 ч)					
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Развитие ловкости.
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!»	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
3		Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие скоростных способностей.
4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие быстроты, выносливости..
5-6		Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Развитие ловкости.
7		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
8		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Развитие скоростно-силовых способностей.
9-10		Толкание набивного мяча. Подвижная	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.

		игра: «Третий лишний». (1 ч. факультатив)			
Спортивные игры (волейбол) (14 ч)					
11		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие ловкости.
12-13		Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовых способностей и прыгучести.
14-15		Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2		
16-17		Верхняя прямая передача в прыжке. (1 ч. факультатив)	2		
18-19		Верхняя прямая подача.	2		
20-21		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление) Игра : «Сумей защитить» (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
22-23		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	2	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие ловкости.
24		Волейбол учебная игра. (факультатив)	1	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Развитие координационных способностей.
2 четверть					
Гимнастика с основами акробатики (28 ч)					
25		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю»	1	Уметь выполнять акробатические упражнения	Развитие координационных способностей.
26		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.

27		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. (факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие силовой выносливости
28-29		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	2	Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Развитие координационных способностей.
30-31		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости.
32		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке.	Развитие координационных способностей.
33		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1	Уметь демонстрировать технику лазанья по канату.	Развитие ловкости.
34-35		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Развитие силовой выносливости
36-37		Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания	Развитие ловкости.
38		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
39		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
40		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Развитие ловкости.

41		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». (1 ч. факультатив)	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие силовой выносливости
42-43		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие координационных способностей.
44-45		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений	Развитие ловкости.
3 четверть					
46		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие силовой выносливости
47-48		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
49		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие ловкости.
50		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круг	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
51-52		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка (20 ч)					
53		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.	Развитие координационных способностей.
54		Передвижение попеременным	1	Описывать технику передвижения на	Развитие ловкости.

		двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить»		лыжах попеременным двухшажным ходом	
55		Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» (1 ч. факультатив)	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие силовой выносливости
56		Поворот на месте махом назад снаружи.	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.	Развитие координационных способностей.
57		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие»	2		
58-59		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» (1 ч. факультатив)	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие ловкости.
60-61		Комбинированное торможение лыжами и палками.	2	Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор	Развитие координационных способностей.
62-63		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» (1 ч. факультатив)	2	Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка»	Развитие координационных способностей.
64-65		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие ловкости.
66-67		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив)	2	Владение техникой выполнения торможения плугом	Развитие координационных способностей.
68-69		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики	2	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие ловкости.
70-72		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м (1 ч. факультатив)	3	Демонстрировать технику преодоления бугров и впади	Развитие силовой выносливости
Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)					

73		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие ловкости.
74-75		Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал» (1 ч. факультатив)	2	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие силовой выносливости
76-78		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	3	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Развитие координационных способностей.
4 четверть					
Легкая атлетика (12 ч)					
79		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (факультатив)	1	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие ловкости.
80-81		Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Развитие координационных способностей.
82		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. (факультатив)	1	Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Развитие координационных способностей.
83		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Развитие ловкости.
84		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Развитие силовой выносливости
85-86		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
87-88		Прыжок в длину с разбега способом	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в	Развитие силовой

		«согнув ноги».		длину с разбега.	выносливости
89-90		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка» (1 ч. факультатив)	2	Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой.	Развитие ловкости.
Спортивные игры (баскетбол) (12 ч)					
91		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Развитие координационных способностей.
92		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие ловкости.
93		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». (факультатив)	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
94		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
95		Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.
96		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий» (факультатив)	1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие координационных способностей.
97-98		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди	2	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Развитие силовой выносливости
99-100		Подбирание отскочившего мяча от щита. (1 ч. факультатив)	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие ловкости.
101-102		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Развитие координационных способностей.

7. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
3.1.	Стенка гимнастическая.	10	
3.2.	Бревно гимнастическое высокое.	1	
3.3.	Козел гимнастический.	1	
3.4.	Конь гимнастический.	1	
3.5.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1	
3.6.	Брусья гимнастические, параллельные.	1	
3.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.	1	
3.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	1	
3.9.	Мост гимнастический подкидной.	1	
3.10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
3.11.	Коврик гимнастический.	30	
3.12.	Маты гимнастические.	10	
3.13.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	
3.14.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.15.	Скакалка гимнастическая.	15	
3.16.	Мяч малый (мягкий).	5	
3.17.	Палка гимнастическая.	20	
3.18.	Обруч гимнастический.	7	
3.19.	Секундомер.	1	
Легкая атлетика			
4.1.	Планка для прыжков в высоту.	2	

4.2.	Стойки для прыжков в высоту.	5	
4.3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	
4.4.	Рулетка измерительная (10 м; 50 м).	1	
Спортивные игры			
5.1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
5.2.	Мячи баскетбольные.	10	
5.3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
5.4.	Сетка волейбольная.	1	
5.5.	Мячи волейбольные.	7	
5.6.	Мячи футбольные.	5	
5.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
Туризм			
6.1.	Палатки туристские (двух местные).	25	
6.2.	Рюкзаки туристские.	25	
6.3.	Комплект туристский бивуачный.	25	
Средства доврачебной помощи			
7.1.	Аптечка медицинская.	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
8.1.	Спортивный зал игровой, гимнастический.	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
8.2.	Кабинет учителя.	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
8.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	2	Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
Пришкольный стадион (площадка)			
9.1.	Легкоатлетическая дорожка.	1	
9.2.	Сектор для прыжков в длину.	1	
9.3.	Сектор для прыжков в высоту	1	
9.4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола).	1	

9.5.	Площадка игровая баскетбольная.	1	
9.6.	Площадка игровая волейбольная.	1	
9.7.	Гимнастический городок.	1	
9.8.	Полоса препятствий.	1	
9.9.	Лыжная трасса.	1	С небольшими отлогими склонами.