**02 – 19**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование «Новосергиевский район Оренбургской области»**

**МОБУ «Новосергиевская СОШ №4»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зайцева Ю.В. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОБУ «НСОШ № 4»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Муравьева И.П.  Протокол № 1  От «30» августа 2024г |

**Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с легкой умственной отсталостью**

**по адаптивной физической культуре**

**6-9 класс**

2024 – 2025 учебный год

Составитель: Наркулов Б.М.,

Учитель физкультуры,

первая категория

**п. Новосергиевка 2024 год**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой.  М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражение центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

* Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
* Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
* Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
* Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
* Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
* Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

**Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Количество учебных недель | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Количество часов в неделю, ч/нед | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год, ч | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Автор/авторский коллектив** | **Наименование учебника** | **Класс** | **Издатель учебника** |
| В.И. Лях | Физическая культура 1-4 | 2019 | Просвещение |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать 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, накоплении 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

**Особенности учащихся с умственной отсталостью**

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ 10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в не которых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно действенное, наглядно образное и словесно логическое) в большей степени на рушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, некритичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и особенностях их которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы. У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обусловливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально волевой сферы обусловливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

**Содержание учебного курса**

**5 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
| лабор.1  раб. | практ.  раб. | сочинен. | контр.  раб. |
| 1. | Легкая атлетика | 30 |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  |  |  |  |
| 3. | Лыжи | 21 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивные игры и подвижные игры: пионербол | 12 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол | 15 |  |  |  |  |

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

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

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.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

*Строевые упражнения*

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке:*

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

*Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после*

*консультации врача):*

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

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?».

ПИОНЕРБОЛ

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой.

Подача мяча 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.

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).

**Содержание учебного курса**

**6 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
| лабор.1  раб. | практ.  раб. | сочинен. | контр.  раб. |
| 1. | Легкая атлетика | 28 |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  |  |  |  |
| 3. | Лыжи | 21 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивные игры и подвижные игры: пионербол | 12 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры и подвижные игры: баскетбол | 17 |  |  |  |  |

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

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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

*Ходьба*

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

*Бег*

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

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

Беговые упражнения.

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

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

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

Кроссовый бег 300-500 м.

*Прыжки*

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

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

*Метание*

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

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.

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.

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).

ВОЛЕЙБОЛ

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.

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).

**Содержание учебного курса**

**7 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
| лабор.1  раб. | практ.  раб. | сочинен. | контр.  раб. |
| 1. | Легкая атлетика | 28 |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  |  |  |  |
| 3. | Лыжи | 21 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивные игры: волейбол | 12 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры: баскетбол | 17 |  |  |  |  |

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

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

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.

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», противоходом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке:*

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

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

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

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».

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.

ВОЛЕЙБОЛ

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

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

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

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

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

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (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).

**Содержание учебного курса**

**8 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
| лабор.1  раб. | практ.  раб. | сочинен. | контр.  раб. |
| 1. | Легкая атлетика | 30 |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  |
| 3. | Лыжи | 21 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивные игры: волейбол | 16 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры: баскетбол | 17 |  |  |  |  |

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

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

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 6ег 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.

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.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременногобесшажного 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.

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.

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.

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.

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).

**Содержание учебного курса**

**9 класс (102ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
| лабор.1  раб. | практ.  раб. | сочинен. | контр.  раб. |
| 1. | Легкая атлетика | 30 |  |  |  |  |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  |
| 3. | Лыжи | 21 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивные игры: волейбол | 16 |  |  |  |  |
| 5. | Спортивные игры: баскетбол | 17 |  |  |  |  |

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

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

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.

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.

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.

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.

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).

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.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; 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** 5 **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов,**  **ч.** |
| 1. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры. | 1 |
| 2. | Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя). | 1 |
| 3. | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя). | 1 |
| 4. | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком). | 1 |
| 5. | Бег 10м, 20м . | 1 |
| 6. | Бег 10м, 20м, 30м. | 1 |
| 7. | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |
| 8. | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м. | 1 |
| 9. | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). | 1 |
| 10. | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м). | 1 |
| 11. | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 12. | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 |
| 13. | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин. | 1 |
| 14. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 15. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 16. | Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 17. | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | 1 |
| 18. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 20. | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 23. | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 24. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |
| 25. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |
| 26. | Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 27. | Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 28. | Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения. | 1 |
| 29. | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 30. | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три. | 1 |
| 31. | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 |
| 32. | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом. | 1 |
| 33. | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. | 1 |
| 34. | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 1 |
| 35. | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. | 1 |
| 36. | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе. | 1 |
| 37. | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали. | 1 |
| 38. | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | 1 |
| 39. | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты. | 1 |
| 40. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук. | 1 |
| 41. | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. | 1 |
| 42. | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. | 1 |
| 43. | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев. | 1 |
| 44. | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев. | 1 |
| 45. | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках. | 1 |
| 46. | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках. | 1 |
| 47. | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках. | 1 |
| 48. | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине". | 1 |
| 49. | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках. | 1 |
| 50. | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках. | 1 |
| 51. | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний. | 1 |
| 53. | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |
| 54. | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |
| 55. | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |
| 56. | Повторение спуска со склона в низкой стойке. | 1 |
| 57. | Повторение спуска со склона в основной стойке. | 1 |
| 58. | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой". | 1 |
| 59. | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше". | 1 |
| 60. | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше". | 1 |
| 61. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км. | 1 |
| 62. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км. | 1 |
| 63. | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж. | 1 |
| 64. | Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж. | 1 |
| 65. | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 66. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м. | 1 |
| 67. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м. | 1 |
| 68. | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 69. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 70. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 71. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 72. | Эстафета на лыжах. | 1 |
| 73. | Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 74. | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |
| 77. | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | 1 |
| 78. | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |
| 80. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 81. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 82. | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 83. | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 84. | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 85. | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 86. | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 87. | Учебная игра | 1 |
| 88. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 89. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 90. | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа". | 1 |
| 91. | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа". | 1 |
| 92. | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |
| 93. | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места. | 1 |
| 95. | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м. | 1 |
| 96. | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 97. | Бег 60 м. | 1 |
| 98. | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 99. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 101. | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут. | 1 |
| 102. | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. Подведение итогов за год. | 1 |
|  | *Итог:* | 102 часа |

**Тематическое планирование** 6 **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов,**  **ч.** |
| 1. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры. | 1 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию. | 1 |
| 3. | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. | 1 |
| 4. | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 |
| 5. | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | 1 |
| 6. | Бег 60 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 7. | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места. | 1 |
| 8. | Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 11. | Эстафетный бег (100 м по кругу). | 1 |
| 12. | Эстафетный бег (100 м по кругу). | 1 |
| 13. | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры. | 1 |
| 14. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |
| 15. | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры. | 1 |
| 16. | Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 17. | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. | 1 |
| 18. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 20. | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 23. | Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 24. | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков.  Передвижение по площадке. | 1 |
| 25. | Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения). | 1 |
| 26. | Обучение нижней подаче мяча. | 1 |
| 27. | Обучение нижней подаче мяча. | 1 |
| 28. | Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений. | 1 |
| 29. | Обучение перестроению из одной шеренги в две. | 1 |
| 30. | Повторение перестроения из одной шеренги в две. | 1 |
| 31. | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны. | 1 |
| 32. | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны. | 1 |
| 33. | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом. | 1 |
| 34. | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища. | 1 |
| 35. | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища. | 1 |
| 36. | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо. | 1 |
| 37. | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо. | 1 |
| 38. | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 39. | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 40. | Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках. | 1 |
| 41. | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. | 1 |
| 42. | Обучение двум последовательным кувыркам вперед. | 1 |
| 43. | Повторение двух последовательных кувырков вперед. | 1 |
| 44. | Обучение двух последовательных кувырков назад. | 1 |
| 45. | Обучение двух последовательных кувырков назад. | 1 |
| 46. | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 47. | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 48. | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 49. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 50. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 51. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. | 1 |
| 53. | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 54. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 55. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | 1 |
| 56. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | 1 |
| 57. | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 58. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 |
| 59. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 |
| 60. | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 |
| 61. | Обучение повороту переступанием в движении. | 1 |
| 62. | Обучение повороту переступанием в движении. | 1 |
| 63. | Повторение поворота переступанием в движении. | 1 |
| 64. | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону. | 1 |
| 65. | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону. | 1 |
| 66. | Обучение торможения «плугом». | 1 |
| 67. | Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом». | 1 |
| 68. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км. | 1 |
| 69. | Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м. | 1 |
| 70. | Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики. | 1 |
| 71. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 72. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 73. | Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 74. | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 78. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. | 1 |
| 80. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу. | 1 |
| 81. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 1 |
| 82. | Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| 83. | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине. | 1 |
| 84. | Бег с ускорением до 10 м. | 1 |
| 85. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 1 |
| 86. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 87. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 88. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. | 1 |
| 89. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. | 1 |
| 90. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 91. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 92. | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 93. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. | 1 |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 95. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 96. | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м. | 1 |
| 97. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 98. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 99. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 100. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 101. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 102. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Подведение итогов за год. | 1 |
|  | *Итог:* | *102 часа* |

**Тематическое планирование** 7 **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов,**  **ч.** | |
| 1. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры. | 1 | |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Повторение строевых упражнений на месте и в движении. | 1 | |
| 3. | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 | |
| 4. | Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед). | 1 | |
| 5. | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. | 1 | |
| 6. | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. | 1 | |
| 7. | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 8. | Эстафетный бег(100м) по кругу. | 1 | |
| 9. | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м. | 1 | |
| 10. | Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков). | 1 | |
| 11. | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | |
| 12. | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | 1 | |
| 13. | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 | |
| 14. | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 | |
| 15. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 | |
| 16. | Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | 1 | |
| 17. | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 | |
| 18. | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 | |
| 19. | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | |
| 20. | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | |
| 21. | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | |
| 22. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 | |
| 23. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 | |
| 24. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 | |
| 25. | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 26. | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 27. | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра. | 1 | |
| 28. | Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 | |
| 29. | Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте). | 1 | |
| 30. | Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте). | 1 | |
| 31. | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре. | 1 | |
| 32. | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. | 1 | |
| 33. | Прыжки через скакалку. | 1 | |
| 34. | Прыжки через скакалку. | 1 | |
| 35. | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления. | 1 | |
| 36. | Лазание и перелезание через различные препятствия. | 1 | |
| 37. | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. | 1 | |
| 38. | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление. | 1 | |
| 39. | Упражнения в равновесии. | 1 | |
| 40. | Обучение стойке на руках (с помощью). | 1 |
| 41. | Повторение стойке на руках (с помощью). | 1 |
| 42. | Обучение перевороту боком (с помощью). | 1 |
| 43. | Повторение перевороту боком (с помощью). | 1 |
| 44. | Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |
| 45. | "Шпагат" с опорой руками о пол. | 1 |
| 46. | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину. | 1 |
| 47. | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину. | 1 |
| 48. | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину. | 1 |
| 49. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 50. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 51. | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 52. | Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами. | 1 |
| 53. | Повторение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 54. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 55. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 56. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 57. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног. | 1 |
| 58. | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой». | 1 |
| 59. | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. | 1 |
| 60. | Торможение «плугом». | 1 |
| 61. | Обучение правильному падению при спуске. | 1 |
| 62. | Повторение правильному падению при спуске. | 1 |
| 63. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 64. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 65. | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м. | 1 |
| 66. | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м. | 1 |
| 67. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 68. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 69. | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности. | 1 |
| 70. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 71. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 72. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 73. | Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 74. | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 78. | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра. | 1 |
| 80. | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра. | 1 |
| 81. | Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра. | 1 |
| 82. | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра. | 1 |
| 83. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | 1 |
| 84. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | 1 |
| 85. | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 86. | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 87. | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 88. | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |
| 89. | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |
| 90. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 91. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 92. | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 93. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. | 1 |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 95. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 96. | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м. | 1 |
| 97. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 98. | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 99. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 100. | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 101. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |
| 102. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |
|  | *Итог:* | *102 часа* |

**Тематическое планирование**8 **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов,**  **ч.** |
| 1. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы. | 1 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин. | 1 |
| 3. | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. | 1 |
| 5. | Развитие скоростной выносливости. Бег 100м. | 1 |
| 6. | Прыжки в длину с мест. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 7. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 8. | Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки. | 1 |
| 9. | Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки. | 1 |
| 10. | Тройной, пятерной прыжок с места. | 1 |
| 11. | Пятерной, семерной прыжок с места. | 1 |
| 12. | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |
| 13. | Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры. | 1 |
| 14. | Подтягивание- юноши, вис- девушки. | 1 |
| 15. | Развитие координации движения. Челночный бег. | 1 |
| 16. | Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 17. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 18. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 20. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 23. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 24. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 25. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 26. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 27. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 28. | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 29. | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 30. | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 31. | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 32. | Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений. | 1 |
| 33. | Повороты в движении направо, налево. | 1 |
| 34. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой. | 1 |
| 35. | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 36. | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 37. | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра. | 1 |
| 38. | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия. | 1 |
| 39. | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. | 1 |
| 40. | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы. | 1 |
| 41. | Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы. | 1 |
| 42. | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре. | 1 |
| 43. | Подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 1 |
| 44. | Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках. | 1 |
| 45. | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами. | 1 |
| 46. | Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами. | 1 |
| 47. | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. | 1 |
| 48. | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. | 1 |
| 49. | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла. | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. | 1 |
| 51. | Повторение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 52. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 53. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 54. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 55. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног. | 1 |
| 56. | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой». | 1 |
| 57. | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. | 1 |
| 58. | Торможение «плугом». | 1 |
| 59. | Обучение правильному падению при спуске. | 1 |
| 60. | Повторение правильному падению при спуске. | 1 |
| 61. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 62. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 63. | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м. | 1 |
| 64. | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м. | 1 |
| 65. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 66. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 67. | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности. | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 70. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 71. | Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 72. | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 73. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 74. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |
| 78. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу. | 1 |
| 79. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 1 |
| 80. | Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| 81. | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине. | 1 |
| 82. | Бег с ускорением до 10 м. | 1 |
| 83. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 1 |
| 84. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 85. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. | 1 |
| 86. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. | 1 |
| 87. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине. | 1 |
| 88. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 89. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 90. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 91. | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 92. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. | 1 |
| 93. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |
| 95. | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м. | 1 |
| 96. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 97. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 98. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 99. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 101. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 102. | Подведение итогов за год. Спортивные игры. | 1 |
|  | *Итог:* | 102 часа |

**Тематическое планирование** 9 **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов,**  **ч.** |
| 1. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде. | 1 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км. | 1 |
| 3. | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза). | 1 |
| 4. | Бег 100 м, прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. | 1 |
| 5. | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 6. | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 7. | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). | 1 |
| 8. | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега. | 1 |
| 10. | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |
| 11. | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200. | 1 |
| 12. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1 |
| 13. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег. | 1 |
| 14. | Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки. | 1 |
| 15. | Подъем туловища из положения лежа руки за головой. | 1 |
| 16. | Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 17. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 18. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 20. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 23. | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 24. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 25. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 26. | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 27. | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 28. | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 29. | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 30. | Разыгрывание мяча на три паса. | 1 |
| 31. | Разыгрывание мяча на три паса. | 1 |
| 32. | Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. | 1 |
| 33. | Выполнение строевых команд. | 1 |
| 34. | Закрепление всех видов перестроений. | 1 |
| 35. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |
| 36. | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |
| 37. | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 38. | Лазание и перелезание. | 1 |
| 39. | Лазание и перелезание. | 1 |
| 40. | Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов. | 1 |
| 41. | Упражнения в равновесии. | 1 |
| 42. | Обучение акробатической комбинации. | 1 |
| 43. | Повторении акробатической комбинации. | 1 |
| 44. | Повторении акробатической комбинации. | 1 |
| 45. | Повторении акробатической комбинации. | 1 |
| 46. | Три - пять последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |
| 47. | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. | 1 |
| 48. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 49. | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 50. | Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. | 1 |
| 51. | Повторение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 52. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 53. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 54. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 55. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног. | 1 |
| 56. | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой». | 1 |
| 57. | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке. | 1 |
| 58. | Торможение «плугом». | 1 |
| 59. | Обучение правильному падению при спуске. | 1 |
| 60. | Повторение правильному падению при спуске. | 1 |
| 61. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 62. | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м. | 1 |
| 63. | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м. | 1 |
| 64. | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м. | 1 |
| 65. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 66. | Лыжные эстафеты по кругу. | 1 |
| 67. | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности. | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 70. | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 71. | Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. | 1 |
| 72. | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |
| 73. | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |
| 74. | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 78. | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | 1 |
| 80. | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра. | 1 |
| 81. | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 82. | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 83. | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 84. | Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. | 1 |
| 85. | Зонная защита Учебная игра. | 1 |
| 86. | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 87. | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 88. | Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 89. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 90. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 91. | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 92. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. | 1 |
| 93. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 94. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |
| 95. | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м. | 1 |
| 96. | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | 1 |
| 97. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 98. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 99. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 101. | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 102. | Подведение итогов за год. Спортивные игры. | 1 |
|  | *Итог:* | 102 часа |