

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области


«Донская школа №1»

Принято

На заседании школьного
методического
объединения учителей-
предметников

Протокол №1 от 28.08.2023

Руководитель ШМО

 Никулина Е.А.

Согласовано

Директор ГОУ ТО

«Донская школа №1»

Ларин Г.А.

Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре

для обучающихся 5-9 классов

(Адаптированная основная общеобразовательная программа основного
общего образования для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1)

2023-2024 учебный год

Маркина Любовь Николаевна

Донской

Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, для детей с нарушениями интеллекта. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов, адаптирована основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена в соответствии с ФГОС 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. 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.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется *отношением* ученика к занятиям, *степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей*.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является **контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья**. По мере прохождения учебного материала *проводятся проверочные (контрольные) 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, и те которые учитель считает необходимым учитывая индивидуальных возможностей детей.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре - мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 -7-8-9- классы – в котором учащиеся с 14 лет расписываются после прослушанного (ых) инструктажа(ей)), журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет **внеклассная и внешкольная работа** по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела **Международная программа «Специальная олимпиада»**, в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Говоря о социализации выпускника школы для детей ОВЗ, как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных **нарушений психического и физического развития**, обусловленных органическим **поражением центральной нервной системы** различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике *физического развития* добавляется *недоразвитие интеллекта*, в частности *речи*, что в свою очередь приводит к **недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий**, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре. - содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей **эффективности процесса воспитания** на уроках физической культуры огромное значение в школе (для детей с ОВЗ) имеет *активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю*. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Основная цель учебного предмета «Физическая культура» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре

Задачи физического воспитания :

коррекция и компенсация нарушений физического развития;
 развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
 формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
 воспитание интереса к физической культуре и спорту;
 овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
 коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
 -развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений в соответствии с ФГОС для учащихся 5-9 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическая культура в школах для детей с ОВЗ, является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

- Программа по физической культуре предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **базовый (минимальный) уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.) - является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

- **достаточный**, содержание, которого предполагается к освоению детьми, имеющими более тяжелые двигательные нарушения, и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы часто ассистентскую помощь взрослого;

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп учащихся, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Критерии и нормы оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. **В остальных видах** (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо **учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

(для оценки сформированности каждого действия):

Базовый (минимальный) уровень:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко. допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя и самостоятельно применяет действие в любой ситуации

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.,

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно - не понимает или слабо понимает его смысл, связывает с конкретной ситуацией, но допущены несколько ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; порой выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

При достаточном уровне:

3 балла Оценка «3» — действия не понимает или слабо понимает его смысл, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости (постоянно) требуется оказание помощи;

4 балла Оценка «4» — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

5 балла Оценка «5» — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки.

Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий

Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.

Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья

Приёмы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Распределение учебного времени на различные виды программного
материала уроков физической культуры (сетка часов)
5-9 классы**

Спортивные и подвижные игры:

5- 6 класс.

Баскетбол (Ручной мяч).

Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста*: Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся
Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», « Салки».

Волейбол(пионербол). Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила и перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя

Класс	Виды упражнений, количество часов			Всего часов
	<i>Гимнастика</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>Спортивные игры и подвижные игры</i>	
5	16	26	26	68
6	16	26	26	68
7	16	26	26	68
8	16	26	26	68
9	16	26	26	68
10	24 (16)	38 (26)	40 (26)	102 (68)

руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с вырубкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

6 класс.

Баскетбол (Ручной мяч). Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», « Салки».

Волейбол(пионербол). Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила и перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Коррекционные игры: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом(« перебежки с вырубкой», « Эстафеты»); игры с прыжками (« Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием(«Снайперы», « точно в цель»);

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Хоккей на полу: Правила игры. ТБ на занятиях хоккея на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

7 класс.

Баскетбол (Ручной мяч). Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении-ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры

Коррекционные игры: Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; (« Догони ведущего», « эстафеты»), игры с прыжками; (« Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; (« Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола (« Перебросить в круг», « картошка»).

Хоккей на полу: Правила игры. ТБ на занятиях хоккея на полу. **Теоретические сведения:** тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. **Практический материал:** занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

8 класс.

Баскетбол (Ручной мяч). Правила игры. ТБ на занятиях баскетболом. Судейство игр, правила игры в баскетбол; 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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол. Правила игры. ТБ при занятиях волейболом 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). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

Хоккей на полу: Правила игры. ТБ на занятиях хоккея на полу. **Теоретические сведения:** наказания при нарушениях правил игры

Практический материал: индивидуальное мастерство — броски на точность; ведение шайбы, защита. Учебные игры.

9 класс.

Баскетбол (ручной мяч). Правила игры. ТБ на занятиях баскетболом. **Теоретические сведения:** влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. **Практический материал:** вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. **Теоретические сведения:** влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал: прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Хоккей на полу. ТБ на занятиях хоккеем на полу. **Теоретические сведения:** наказания при нарушениях правил игры. **Практический материал:** индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

Гимнастика.

5 класс.

Теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. **Практический материал:** строевые упражнения:(сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада

-*упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

-*упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя : «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени

-*упражнения на дыхание.:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

-*упражнения для расслабления мышц:* (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола;то же для мышц голени и бедра другой ноги.

-*упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

-*с гимнастическими палками:* (подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки, приседание с гимнастической палкой в различном положении.

-*с большими обручами:* (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

-*с малыми мячами:* (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-*с набивными мячами (вес 2 кг):* (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.;прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-*переноска груза и передача предметов:* (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелазание: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

Опорный прыжок: Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений: Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

6 класс.

Теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения (перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:(основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Стигание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опустить в сед и встать без помощи рук.

-*координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:*(ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение

-*дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:*(углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

-*упражнения в расслаблении мышц:* (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге

-*упражнения на осанку:*(упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:
-с гимнастическими палками(подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево- вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с

различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой

-с *большими обручами*: (Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

-с *скакалками*: (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах

-с *набивными мячами*: (перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голенистоопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад)

-*переноска груза и передача предметов*: (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

Лазанье и перелезание: лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие: равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

Опорный прыжок: (прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя.

7 класс.

Теоретические сведения: виды гимнастики в школе. **Практический материал:** построения, перестроения: размыкания «ступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения головы, конечностей, туловища*: (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы

при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук). Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

-*упражнения на дыхание*: (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево- вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание)

-*упражнения, укрепляющие осанку*: (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

-*упражнения для расслабления мышц*: (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

-*упражнения для развития координации движений* : (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

-*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений*: (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Общеразвивающие упражнения с предметами

с гимнастическими палками: упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

- *со скакалками*: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- *с набивными мячами (вес 3 кг)*: (перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

- *переноска груза и передача предметов*: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).

Лазание:(лазание по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие: ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

Опорный прыжок: (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: - построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

-основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

-упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке;

-упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

-упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

- с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча

ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

- *С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

- *упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

- *упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

- *упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

- *переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; агу; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря;

8 класс.

Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- *основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

- *упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

- *упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке;

-упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

-упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

Упражнения с предметами

-с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

-с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

-С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

-упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

-упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

-переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье: Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря.

9 класс.

Теоретические сведения: правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги

закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

-*упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

-*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-*упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-*упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

-*упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

-*упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами;

Упражнения с предметами

- *с гимнастическими палками.*; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- *с набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

- *С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-*упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

-*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;

-*опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Лёгкая атлетика.

5 класс.

-*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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-*бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-*прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-*метание*: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

6 класс.

-*ходьба*: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

-*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.

-*Прыжки*: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением 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 до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений).

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

7 класс.

-*Ходьба*: продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

-*Бег*: Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Эстафета 4 × 6 м.

-*беговые упражнения*. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- *прыжки*: запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скокис 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 до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

8 класс.

-ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком.согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

-прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. 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 (основы прыжка).

- метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

9 класс.

Теоретические сведения: практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. **Практический материал:**

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м.). Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы. В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить

Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;

Приёмы массажа и самомассажа;

Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;

Судейство соревнований по одному из видов спорта. **Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнения.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчики	Девушки
Скоростные	Бег 30м.		
	Бег 60м.		
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз		
	Подтягивание из вися, лёжа на низкой перекладине, количество раз		
	Прыжок в длину с места, см		
К выносливости	Бег 500 м, мин		
	Бег 1000 м, мин		

Двигательные умения, навыки и способности:

В гимнастических: включены физические упражнения общеразвивающего и корректирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании 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.

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. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В спортивных играх: В него включены подвижные игры и спортивные. 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. демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. 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.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату.

Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Контроль реализации программы для 5-9 класса.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:	Тесты по гимнастике:	Тесты по баскетболу	Тесты по волейболу:
Бег 30 м,	Подтягивание.	Ведение б/б мяча змейкой	Приём мяча двумя руками сверху над собой

бег 60 м.	Сгибание и разгибание рук в упоре	Броски со штрафной линии	Верхняя и нижняя передача мяча из одной зоны в другую
Прыжки в длину с места.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Передача от груди, удары о стенку	Приём мяча от нижней прямой подачи
	Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы	Штрафной бросок.	Приёмы двумя руками сверху и снизу
	Вис на согнутых руках	Бросок в движении после двух шагов.	Нападающий удар
			Приём мяча из зон
			Блокирование нападающего удара

Основы знаний:

Развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Основы знаний:

Основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Основы знаний

Основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.

Тактика командных действий.

Основы судейства игры в баскетбол.

Основы знаний:

Знание терминологии избранной игры. Правила игры в волейбол 📖

Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

Эстафеты на короткие дистанции.

Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Разнообразные прыжковые упражнения.

Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Силовые упражнения методом круговой тренировки. Гибкость:

Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров. Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

С отягощением, с предметами и без предметов.

Спортивные игры: баскетбол и волейбол.***Баскетбол:***

1. Ведение мяча на месте(правой, левой).
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля летящих мячей.
4. Броски по кольцу.
5. Стойки баскетболиста.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.

Волейбол:

1. Приём мяча.
2. Нападающий удар.
3. Блокирование удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач.
6. Индивидуальные и групповые тактические действия.
7. Учебная игра.
8. Приём мяча снизу.
9. Передача мяча через сетку.

На развитие координационных способностей:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:
Бег с изменением направления.

Скорости.

Челночный бег с мячом и без мяча.

Упражнения на быстроту и точность реакций.

Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

Эстафеты.

Круговые тренировки.
Подвижные игры с мячом.
Двухсторонние игры.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением.
Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

Эстафеты с мячом и без мяча.
Игровые упражнения с набивными мячами.
Броски мяча в цель и на дальность.

Организуемые команды и приёмы:

Строевые упражнения.
Повороты в движении кругом и т.д.

Итоговый контроль:

Сдача учебных нормативов:

Лёгкая атлетика:

Бег 30 и 60 метров;
Прыжки в длину с разбега;
Прыжки в длину с места;
Прыжки в высоту;
Метание гранаты на дальность;
Челночный бег с кубиками

Гимнастика:

- висы, упоры;
- брусья.
- равновесие .
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
- наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.
- подтягивание на высокой перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол – технические действия:

- ✓ -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком.
- ✓ Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
- ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).

Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.

Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.

Волейбол – технические действия:

- Передача мяча;
- Подача через сетку;
- Передача мяча в парах, стоя на месте;
- Приём мяча в парах, стоя на месте;
- Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Планируемые результаты освоения программ.

5 класс

Гимнастика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- и соблюдать правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;- практические умения включающие гигиенические навыки после занятий;-- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд «налево!», «направо!».	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- иметь представление и соблюдать правила поведения при выполнении строевых команд;-знать и уметь применять гигиенические навыки после занятий физическими упражнениями;- приемы выполнения команд «налево!», «направо!» - с подсказкой преподавателя.
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!» - по словесной инструкции; соблюдать интервал;- выполнять исходное положение без контроля зрения;- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;- выполнять опорный прыжок через козла (Оп. предметы) ноги врозь – Игра «Козлик»;- сохранять равновесие на наклонной плоскости (в ползании, лазании и ходьбе, беге);	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- практическое освоение элементов строевых упражнений и выполнение команд «направо!», «налево!», «кругом!» при помощи постороннего; соблюдать интервал- при напоминании и помощи постороннего;-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.- Выполнять элементы Оп. прыжка вскок в упор (на горку гимнастических матов, перепрыгивание и преодоление через одноклассника):- сохранять равновесие на наклонной

<ul style="list-style-type: none"> - выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - выбирать наиболее удачный способ переноски груза 	<p>плоскости (при помощи само страховки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать формированию умения выбрать рациональный способ преодоления препятствия; - совместное участие со сверстниками в переноски груза
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Лёгкая атлетика:

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фазы прыжка в длину с разбега. знание правил и техники (- фазы прыжка в длину с разбега). и выполнения двигательных действий при прыжке в длину с разбега - 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о двигательных действиях- фазы прыжка в длину с разбега. - применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий -выполнять двигательные действия в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др): - выполнять разновидности ходьбы; - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м; - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м; - прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя (бег, ходьба, прыжки и др): - выполнять разновидности ходьбы; - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м; - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м; - прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега

Подвижные и спортивные игры

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -общие сведения об игре; - правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами под руководством учителя; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие сведения об игре; - основные правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами под руководством учителя
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять практическое освоение элементов: * передвижение в стойке приставными шагами; *остановку 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять практическое освоение основного двигательного элемента(ов) в спортивных и подвижных игр: * передвижение в стойке приставными

<p>по свистку; * передачу и ловлю мяча; * ведение мяча</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя</p>	<p>шагами; *остановку по свистку; * передачу и ловлю мяча; * ведение мяча.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание основных правил и техники выполнения основного двигательного действия,</p> <p>- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Планируемые результаты освоения программ.

6 класс

Гимнастика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <p>- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>- как избежать травм и соблюдение требований техники безопасности в процессе лазанья и выполнения элементов опорного прыжка</p>	<p>Знать:</p> <p>- правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два, под руководством учителя;</p> <p>- соблюдение требований техники безопасности при выполнении лазанья и элементов опорного прыжка</p>
<p>Уметь:</p> <p>- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении (самостоятельно исправлять ошибки);</p> <p>- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» - через</p>	<p>Уметь:</p> <p>- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений и самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики, соблюдать дистанцию в движении – при контроле учителя;</p> <p>- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений</p>

<p>«живые мишени»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»; - - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке – при страховке напарника; - применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя при преодолении подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Лёгкая атлетика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о двигательных действиях и фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить спортивной ходьбой; - пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов в спортивной ходьбой; - пробегать в медленном равномерном темпе 4-5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - практическое освоение отталкиваия в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега (с места).

Подвижные и спортивные игры

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
-------------------------------	--------------------

<p>Знать: -расстановку и перемещение игроков на площадке (самостоятельно по указателям) – под наблюдением учителя</p>	<p>Знать: -расстановку и перемещение игроков на площадке - по сигналу учителя</p>
<p>Уметь: - принимать стойку волейболиста; - перемещаться в стойке вправо, влево, назад; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; - нижнюю прямую подачу</p>	<p>Уметь: - принимать стойку волейболиста; - перемещаться в стойке вправо, влево, назад; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками около стены, над собой (и в парах); - нижнюю прямую подачу</p>

Планируемые результаты освоения программ.

7 класс

Гимнастика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать: -как правильно выполнять и выполнять (несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд) размыкание уступами; - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне</p>	<p>Знать: - технику выполнения -как правильно выполнять размыкание уступами (при словесной инструкции учителя и после показа); - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три - под руководством учителя; - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне (после показа и пробных попыток –при объяснении учителем).</p>
<p>Уметь: - различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» на горку гимнаст. матов; - различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на</p>	<p>Уметь: - различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - выполнять (наскок и соскок) в опорном прыжке способом «согнув ноги» на горку гимнаст. матов; - различать фазы опорного прыжка;</p>

<p>гимнастической скамейке в усложненных условиях; - переносить ученика втроем;</p>	<p>- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях; - знание правил и техники выполнения и применение усвоенных правил при выполнении под руководством учителя переносить ученика втроем;</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Лёгкая атлетика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека: - значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - основы кроссового бега; бег по виражу.</p>	<p>Знать: - значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - основы кроссового бега; бег по виражу.</p>
<p>Уметь: - бежать с переменной скоростью 5 мин; - равномерно в медленном темпе 8 мин; - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; - выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м</p>	<p>Уметь: - бежать с переменной скоростью 5 мин, - в чередовании с ходьбой; Бежать в равномерно- медленном темпе (в сочетании с ходьбой) –8 мин; - выполнять полет в группировке (обозначить), в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; - выполнять переход через резинку (планку) в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполнять метание малого мяча на дальность с места по коридору 10 м;</p>

Спортивные и подвижные игры

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать: - применение усвоенных правил и обязанности игроков (при выполнении двигательных действий); - как избежать травматизма</p>	<p>Знать: - знание правил и техники выполнения двигательных действий, - применение усвоенных правил и обязанности игроков при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - как избежать травматизма - знание</p>

<p>(соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий);</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации тактики и проведении командной игры.</p>	<p>основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных и спортивных играх - в тактике командной игры.</p>
<p>Уметь:</p> <p>- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах, в тройках;</p> <p>- занять правильную позицию на площадке;</p> <p>- передавать шайбу, мяч.. открытому партнеру для ведения мяча, шайбы в направлении (ворот, щита, сетки) противника (хоккей на полу, б/бол и в/бол).</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять освоенные элементы приема и передачи мяча снизу в парах.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и демонстрация умения занятия правильной позиции на площадке;</p> <p>передавать шайбу, мяч - открытому партнеру для ведения шайбы (мяча) в направлении (ворот, щита, сетки) противника(хоккей на полу, б/бол и в/бол).</p>

Планируемые результаты освоения программ.

8 класс

Гимнастика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <p>- использовать практические умения, выполняющие фигурную маршировку;</p> <p>- выполнение требования к строевому шагу по словесной инструкции;</p> <p>- как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- фазы опорного прыжка.</p>	<p>Знать:</p> <p>- что такое фигурная маршировка;</p> <p>- выполнение требования к строевому шагу после показа;</p> <p>- как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- фазы опорного прыжка - выполнять раздельно по элементам (через горку гимнастических матов, перепрыгивание и преодоление через одноклассника).</p>
<p>Уметь:</p> <p>- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;</p> <p>- изменять направление движения по команде;</p> <p>- выполнять опорный прыжок</p>	<p>Уметь:</p> <p>- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;</p> <p>- изменять направление движения по команде;</p> <p>- практическое освоение элементов гимнастики в выполнении опорного прыжка</p>

способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд).	способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с осложнениями (выше снаряд).
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

Легкая атлетика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний; - правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах ; - как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса. 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь представления о основных правил судейства бега, прыжков, метаний; - практическое освоение элементов и правил передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - иметь представление как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса под руководством учителя
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью; - бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; - в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин; - прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; - подбирать разбег для прыжка; - метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м; - выполнять толкание набивного мяча со скачка 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью по времени меньше; - бежать с переменной скоростью в течение 6 мин (в сочетании с ходьбой – во 2 половине); - в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин в сочетании с ходьбой - под руководством учителя; - прыгать с укороченного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»; - выполнение основных двигательных действий в соответствии с подбором разбега для прыжка; - метать малый мяч с укороченного разбега или с места, в коридор шириной 10 м; - выполнять основного двигательного действия в толкание набивного мяча со скачка

Спортивные игры

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Б/бол</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наказания при нарушениях правил <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - вести мяч бегом по прямой; - бросать мяч по корзине от груди в движении. 	<p>Б/бол</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основных наказания при нарушениях правил <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов в игре - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - вести мяч бегом по прямой; - бросать мяч по корзине от груди в

<p>В/бол Знать: - о наказаниях при нарушениях правил.</p> <p>Уметь: - принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений</p> <p>Хоккей на полу Знать: - наказания при нарушениях правил</p> <p>Уметь: - выполнять броски на точность с разных позиций; - тактические приемы в защите</p>	<p>движении.</p> <p>В/бол Знать: - знание основных наказаниях при нарушениях правил.</p> <p>Уметь: практическое освоение элементов в игре - принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений</p> <p>Хоккей на полу Знать: - знание основных наказаний при нарушениях правил</p> <p>Уметь: практическое освоение элементов в игре - выполнять броски на точность с разных позиций; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в игре и использование тактических приемов в защите</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Планируемые результаты освоения программ.

9 класс

Гимнастика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать: - основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.</p>	<p>Знать: - основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, - самостоятельное снятия напряжения после трудовой деятельности.</p>
<p>Уметь: - выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий; - составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.</p>	<p>Уметь: - практическое освоение элементов гимнастики: - выполнять основную фазу в движении в лазанье, акробатических упражнений, равновесий; - практическое освоение в составлении комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.</p>

Легкая атлетика

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку и уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; - иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека <p>И как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать в медленном темпе 12—15 мин; - бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время; - прыгать в длину и высоту с полного разбега; - метать малый мяч на дальность, в цель; - бежать кросс на 2000 м. 	<p>Уметь:</p> <p>практическое освоение элементов в лёгкой атлетике с выполнением основных двигательных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать в медленном темпе 12—15 мин (в сочетании в ходьбой); - бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время; - прыгать в длину и высоту с полного разбега; - метать малый мяч на дальность , цель (допускается с места); - бежать кросс на 2000 м.

Спортивные игры

Базовый (минимальный) уровень	Допустимый уровень
<p>Б/бол</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха; - правила игры и судейства баскетбола. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; - вести мяч шагом с обводкой условных противников; - бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении. <p>В/бол</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать любительскую (дворовую, производственную) 	<p>. Б/бол</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в игре, соревнованиях; - правила игры и судейства баскетбола. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; - вести мяч шагом с обводкой условных противников (ведущей рукой); - бросать мяч по корзине двумя руками от груди с места. <p>В/бол</p> <p>Знать: как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного</p>

<p>команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;</p> <p>- правила игры и судейства волейбола..</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять прямой нападающий удар;</p> <p>- блокировать нападающие удары.</p> <p>Хоккей на полу</p> <p>Знать:</p> <p>- наказания при нарушениях правил игры</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять все приемы, изученные ранее.</p>	<p>отдыха</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в игре, соревнованиях;</p> <p>- правила игры и судейства волейбола</p> <p>Уметь:</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя, при</p> <p>- выполнении прямого нападающего удара;</p> <p>- блокирование нападающего удара.</p> <p>Хоккей на полу</p> <p>Знать:</p> <p>- наказания при нарушениях правил игры</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять все приемы, изученные ранее.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Межпредметные связи:

5 класс.

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речёвок, считалок.

6 класс

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

7 класс

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения

упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

8 класс.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

География: планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

История: зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

9 класс

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Литература и средства обучения:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-10 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2014-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2012-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке)// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 2011, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 2011 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Асикритов А.Н. Поурочное планирование по АФК .2010г.
12. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афонасьев. - М., 1999.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: ФК и С,1978.-222 с.
14. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – Уч.изд. М.
15. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети.- Изд-во АПН СССР, М.,2014.-335с.
16. Воспитательная работа в школе слабослышащих: из опыта работы. [Сб.ст.] / Составитель Никулина Л.В.-М.: Просвещение,2005.-70с.
17. Выготский Л.С. Собрание сочинений : в 6-ти т./ Гл. ред. А.В.Запорожец. - М.: Педагогика. АПН СССР Т.5 Основы дефектологии,2013.-369с.
18. Дьячков А.И. Воспитание и обучение глухонемых детей. М., изд-во АПН СССР,1957.-348с.
19. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2012.
20. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
21. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. - Санкт-Петербург, "Образование", 2004.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 5 класс (18 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					пл ан	факт
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба.	3				
2.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1	Комплексный	Текущий		
3.	Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.	1	Комплексный	Текущий		
4.	Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	Совершенствование	Текущий		
	Бег.	2				
5.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	1	Комплексный	Текущий		
6.	Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого. Бег из различных Ис. Пол-ний.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки	5				
7.	Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1	Изучение нового материала	Текущий		
8-9.	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2	Изучение нового материала	Текущий		
10-11.	Обучение элементам прыжкам высоту с укороченного разбега Сп «перешагивание».	2	Изучение нового материала	Текущий		
	Метание	5				
12-13.	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2	Изучение нового материала	Текущий		
14.	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1	Комплексный	Текущий		
15-16.	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	2	Изучение нового материала	Текущий		
	Гимнастика					
17.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Строевые упражнения.					
18.	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 6 класс (18 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Основы знаний					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях Л/а .Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба					
2.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1	Совершенствование	Текущий		
	Бег.					
4.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения	1	Комплексный	Текущий		
5.	Повторение бега на 60 м с Низ. старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1	Совершенствование	Текущий		
6.	Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с преодолением препятствий.	1	Комплексный	Текущий		
7.	Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м(3-6 раз); бег на отрезке 60м-2 раза.	1	Совершенствование	Текущий		
	Прыжки.	1				
8-9	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	2	Изучение нового материала	Текущий		
10.	Повторение прыжка в длину с разбега Сп. « согнув ноги». Отработка отталкивания.	2	Совершенствование	Текущий		
11.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега СП-ом « перешагивание». Отработка отталкивания.	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
12.	Повторение метания м./м. в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей	1	Совершенствование	Текущий		
13.	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1	Совершенствование	Текущий		
14-15	Обучение метанию малого мяча на дальность Сп. из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	2	Изучение нового материала	Текущий		
16.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1	Совершенствование	Текущий		
	Гимнастика.					
17.	правила Т.Б. на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Построения и перестроения.					
18.	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра «Запрещенное движение»	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 7 класс (18 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях Л атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба.					
2.	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага	1	Комплексный	Текущий		
	Бег.					
3.	Повторение бега с Н. старта; стартовый разбег, старты из различ. положений.	1	Совершенствование	Текущий		
4.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	Комплексный	Текущий		
6.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м	1	Комплексный	Текущий		
7.	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
8-9.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	Изучение нового материала	Текущий		
10.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	Комплексный	Текущий		
11.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	Совершенствование	Текущий		
12.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега сп «перешагивание». Отработка отталкивания.	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
13.	Выполнение метания наб. мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Комплексный	Текущий		
14.	Повторение толкания наб. мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1	Совершенствование	Текущий		
15.	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	1	Комплексный	Текущий		
16.	Обучение метанию м. мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Гимнастика.					
17.	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Построения, перестроения.					
18.	Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 8 класс (18 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице».	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба.					
2.	Выполнение ходьбы на скорость (до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Бег.					
4.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различ. стартами.	1	Комплексный	Текущий		
5.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза.	1	Совершенствование	Текущий		
6.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Текущий		
7.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
8.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1	Совершенствование	Текущий		
9.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1	Комплексный	Текущий		
10.	Повторение прыжка в длину СП. « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
11.	Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега.	1	Изучение нового материала	Текущий		
12.	Повторение прыжка в высоту Сп. « перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
13.	Совершенствование тех. пр. в высоту сп « перешагивание»; подбор индивидуал-го разбега	1				
	Волейбол.					
14.	Инструктаж безопасности при занятиях Сп. и. Техника приема, передачи и подачи мяча. Обучение Н. прямой подаче	1	Изучение нового материала	Текущий		
15.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Блок (ознакомление).	1	Изучение нового материала	Текущий		
16.	Обучение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Обучение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. Уч.игра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Гимнастика.					
17.	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Построения, перестроения.					
18.	Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 9 класс (18 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					План	факт
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Понятие спортивной этики».	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба.					
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1	Комплексный	Текущий		
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1	Комплексный	Текущий		
	Бег.					
4.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1	Совершенствование	Текущий		
5.	Совершенствование техники бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1	Совершенствование	Текущий		
5.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1	Комплексный	Текущий		
6.	Обучение бегу на средние дистанции (800м).	1	Изучение нового материала	Текущий		
7.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
8.	Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1	Изучение нового материала	Текущий		
9.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	1	Совершенствование	Текущий		
10.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание».	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
11.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	1	Совершенствование	Текущий		
12.	Обучение толканию ядра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Волейбол.					
13.	Инструктаж безопасности при занятиях Сп-ми играми. Обучение приему мяча снизу у сетки.	1	Изучение нового материала	Текущий		
14.	Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении.	1	Изучение нового материала	Текущий		
15.	Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
16.	Обучение блокированию мяча. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
17.	Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
18.	Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов(серия 3-6 по 5-10 раз). Уч. игра.	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 10 класс (27 часа 18)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Основы знаний.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Правила безопасности при вып-ии физ-их упр.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба.					
2.	Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы.	1	Совершенствование	Текущий		
3-4.	Повторение спортивной ходьбы. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	2	Совершенствование	Текущий		
5.	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий	1	Комплексный	Текущий		
	Бег.					
7.	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	1	Комплексный	Текущий		
8.	Повторение бега на средние дистанции.	1	Совершенствование	Текущий		
9-.	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	1	Совершенствование	Текущий		
10.	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
12.	Повторение прыжка в длину с места.	1	Совершенствование	Текущий		
13..	Повторение прыжка в длину с разбега СП.» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	1	Совершенствование	Текущий		
14.	Повторение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание».	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
15.	Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.	3	Совершенствование	Текущий		
16..	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	2	Комплексный	Текущий		
	Гимнастика.					
17.	Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: Виды гимнастики в школе. Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: « смирно!»,» равняйсь», «вольно».	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Построения и перестроения.					
18.	Повторение согласованных поворотов учащихся (кругом, направо, налево); отработка строевого шага.	1	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 5 класс (14 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Строевые упражнения.					
1.	Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противолодом налево, направо.	1	Изучение нового материала	Текущий		
2.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.					
3.	Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	1	Совершенствование	Текущий		
4.	Повторение упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1	Совершенствование	Текущий		
5.	Повторение упражнений для развития и укрепления мышц туловища	1	Совершенствование	Текущий		
	Упражнения с предметами, на снарядах.					
6.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1	Изучение нового материала	Текущий		
7.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами.	1	Изучение нового материала	Текущий		
8.	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	1	Изучение нового материала	Текущий		
9.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Лазание и перелазание.					
10	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	1	Комплексный	Текущий		
	Равновесие.					
11.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1	Комплексный			
	Опорный прыжок.					
12.	Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	1	Изучение нового материала			
13.	Обучение прыжку в упор присев на козла, ноги в ширину и соскок прогнувшись.	1	Изучение нового материала			
	Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки.	1				
14.	Повторение ходьбы «Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами.	1.	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 6 класс (14 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Строевые упражнения					
1.	Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!».	1	Совершенствование	Текущий		
	ОРУ без предметов.					
2	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1	Изучение нового материала	Текущий		
4.	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1	Комплексный	Текущий		
	ОРУ с предметами.					
5.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1	Совершенствование	Текущий		
6.	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	1	Совершенствование	Текущий		
7.	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Лазание и перелазание.					
8.	Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	1	Совершенствование	Текущий		
9.	Обучение передвижению в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Равновесие.					
10.	Повторение равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки.	1	Совершенствование	Текущий		
11.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.	1	Совершенствование	Текущий		
	Опорный прыжок.					
12.	Обучение прыжку в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1	Изучение нового материала	Текущий		
13.	Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.			Текущий		
14.	Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 7 класс (14 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Строевые упражнения.					
1.	Повторение ходьбы по диагонали, « Змейкой», противоходом.	1	Совершенствование	Текущий		
	ОРУ без предметов.					
2.	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1	Совершенствование	Текущий		
4.	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1		Текущий		
5.	Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1	Совершенствование	Текущий		
	ОРУ с предметами.					
6-7.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	2	Комплексный	Текущий		
8.	Повторение переноски груза и передачи предмета (набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1	Совершенствование	Текущий		
	Лазание .					
9.	Повторение передвижения вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1	Совершенствование	Текущий		
10.	Выполнение подтягивания в вися на гимнастической стенке.	1		Текущий		
	Равновесие.					
11.	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1	Комплексный	Текущий		
12.	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1	Комплексный	Текущий		
	Опорный прыжок.					
13-14.	Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	2	Изучение нового материала	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 8 класс (14 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Строевые упражнения.					
1.	Закрепление всех видов перестроения.	1	Совершенствование	Текущий		
2.	Совершенствование техники выполнения всех видов перестроения	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Повторение поворотов на месте и в движении.	1	Совершенствование	Текущий		
	Акробатические упражнения (элементы и связки).					
4..	Повторение кувырка назад из положения сидя.	1	Совершенствование	Текущий		
5.	Совершенствование техники выполнения кувырка назад из положения сидя.: и вперед (+ноги врозь..)	1	Совершенствование	Текущий		
.6.	Обучение стойке на голове с согнутыми ногами.	1	Изучение нового материала	Текущий		
7.	Закрепление тех. вып. - стойки на голове с согнутыми ногами.	1	Закрепление нов. материала	Текущий		
	Лазание и перелазание.					
8-10.	Выполнение лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке; скамейке. Канате	3	Комплексный	Текущий		
	Равновесие.					
11.	Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок.	1	Совершенствование	Текущий		
12-14.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	3	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 9 класс (14 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Строевые упражнения.					
1.	Выполнение строевых команд за предыдущие годы.	1	Комплексный	Текущий		
2.	Обучение размыканию в движении на заданный интервал.	1	Изучение нового материала	Текущий		
3.	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении	1	Комплексный	Текущий		
	Акробатические упражнения (элементы, связки).					
4-5.	Обучение кувырку вперед из положения сед на пятках.	2	Изучение нового материала	Текущий		
6-7	Совершенствование кувырка назад; слитно выполнять два кувырка, вперед- назад, стойки на руках с помощь.. Выполнять комбинацию из 3-5 упражнений	2	Комплексный	Текущий		
	Лазание и перелазание.					
8.	Соревнование в лазанье на скорость.	1	Комплексный	Текущий		
9...	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	1	Комплексный	Текущий		
10.	Обучение составлять мини- комбинацию на брусьях или перекладинах	1	Комплексный	Текущий		
	Равновесие.					
11..	Повторение упражнений на нижней рейке гимнастической скамейки.	1	Совершенствование	Текущий		
	Опорный прыжок.					
12-14.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. расстояния мостика от козла.	3	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

II четверть 10 класс (14)

№ п/п темы	Темы урока	Кол- во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	ОРУ без предметов.					
1.	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища: Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание.	1	Совершенствование Комплексный	Текущий		
2.	Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп.	1				
3.	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног; укрепляющих осанку, для расслабления мышц.	1	Совершенствование	Текущий		
	ОРУ с предметами.					
4.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1	Комплексный	Текущий		
5.	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	1	Комплексный	Текущий		
6.	Повторение комплексов упражнений с гантелями.	1	Совершенствование	Текущий		
	Лазание и перелазание.					
7-8..	Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке.	2	Совершенствование	Текущий		
	Равновесие.					
.9.	Повторение всех видов равновесия.	1	Совершенствование	Текущий		
10-11.	Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла.	2	Комплексный	Текущий		
	Ориентировка в пространстве. Быстрота реакции.			Текущий		
12-14	Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения.	3	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 5 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Пионербол					
2.	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1	Изучение нового материала	Текущий		
3-5.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	3	Комплексный	Текущий		
6-7.	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	2	Комплексный	Текущий		
8-10.	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов(трех шагов) в движении. Учебная игра.	3	Комплексный	Текущий		
	Баскетбол.					
11-12.	Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	2	Изучение нового материала	Текущий		
13-14.	Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: « гонка мячей по кругу».	2	Комплексный	Текущий		
15-17.	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	3	Комплексный	Текущий		
18-20.	Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	3	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 6 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Волейбол.					
2-3.	Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	2	Изучение нового материала	Текущий		
4-6	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой.	3	Комплексный	Текущий		
8-10.	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол.	3	Комплексный	Текущий		
11-12.	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом.	2	Комплексный	Текущий		
	Баскетбол.					
13-14.	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	2	Изучение нового материала	Текущий		
15-16.	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	2	Комплексный	Текущий		
	Хоккей на полу.					
17-18.	Изучение правил игры в хоккей на полу. Обучение передвижений по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	2	Изучение нового материала	Текущий		
19-20.	Ознакомление с способами владения клюшкой, ведения шайбы. Учебная игра.	2	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 7 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Волейбол					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол.	1	Изучение нового материала	Текущий		
2.	Правила и обязанности игроков ; техника игры в волейбол.	1	Комплексный	Текущий		
3-4.	Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	Изучение нового материала	Текущий		
5-6.	Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.	2	Комплексный	Текущий		
7.	Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.	1	Комплексный	Текущий		
8-9.	Выполнение учебной игры в волейбол.	2	Комплексный	Текущий		
	Баскетбол					
10.	Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков.	1	Комплексный	Текущий		
11.	Изучение тактических приемов, атакующего против защитника.	1	Изучение нового материала	Текущий		
12-13.	Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте.	2	Комплексный	Текущий		
14.	Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1	Комплексный	Текущий		
15-16.	Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину.	2	Комплексный	Текущий		
	Хоккей на полу.					
17-18	Тактика командной игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	2	Комплексный	Текущий		
19-20.	Выполнение игр против соперника. Занятие правильного положения.	2	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 8 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Волейбол.					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи.	1	Изучение нового материала	Текущий		
2.	Изучение наказаний при нарушениях правил игры.	1	Изучение нового материала	Текущий		
3-5.	Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте.	3	Изучение нового материала	Текущий		
6-9.	Обучение приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	4	Изучение нового материала	Текущий		
10-11.	Обучение верхней прямой передача в прыжке.	2	Изучение нового материала	Текущий		
12.	Обучение верхней прямой подаче.	1	Изучение нового материала	Текущий		
13.	Обучение нижней прямой подаче.	1	Изучение нового материала	Текущий		
14-15.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку	2	Изучение нового материала	Текущий		
16-17.	Ознакомление с блоком	2	Изучение нового материала	Текущий		
18-20.	Выполнение учебной игры в волейбол.	3		Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 9 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Баскетбол					
1-2.	Инструктаж по Т.Б. на уроке при занятиях СП. и. Понятие о тактике игры; практическое судейство.	2	Изучение нового материала	Текущий		
3-4.	Повторение поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	2	Совершенствование	Текущий		
5-7.	Повторение ловли и передачи м. двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	3	Совершенствование	Текущий		
8-10.	Повторение ведения мяча с изменением направлений (без обводки).	3	Совершенствование	Текущий		
11-13.	Повторение ведения мяча с изменением направлений (с обводкой).	3	Совершенствование	Текущий		
14-15.	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений.	2	Совершенствование	Текущий		
16-17.	Выполнение штрафных бросков.	2	Совершенствование	Текущий		
18-20.	Выполнение учебной игры в баскетбол.	3	Совершенствование	Текущий		

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Волейбол. (8)					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи.	1	Изучение нового материала	Текущий		
2.	Повторение и изучение наказаний при нарушениях правил игры.	1	Изучение нового материала	Текущий		
3-5.	Совершенствование техн. приёма и передаче мяча сверху в парах на месте.	3	Изучение нового материала	Текущий		
6-9.	Соверш-ние тех. приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	4	Изучение нового материала	Текущий		
10-11.	Соверш-ние тех выполнен. верхней прямой передача в прыжке.	2	Изучение нового материала	Текущий		
12.	Соверш-ние тех выполнен верхней прямой подаче.	1	Изучение нового материала	Текущий		
13.	Соверш-ние тех выполнен. нижней прямой подаче.	1	Изучение нового материала	Текущий		
14-15.	Соверш-ние тех выполнен прямого нападающего удара через сетку	2	Изучение нового материала	Текущий		
16-17.	Ознакомление с блоком	2	Изучение нового материала	Текущий		
18-20.	Выполнение учебной игры в волейбол.	3	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III четверть 10 класс (20 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Волейбол					
2.	Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра	1	Совершенствование	Текущий		
3-4..	Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол.	2	Совершенствование	Текущий		
5-6.	Обучение блокировки нападающего удара. Игра « Картошка».	2	Комплексный	Текущий		
7-8.	Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	Совершенствование	Текущий		
	Баскетбол. -Гандбол					
9-10.	Совместные действия трёх нападающих против двух защитников.	2	Комплексный	Текущий		
11-12.	Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	2	Комплексный	Текущий		
13-14.	Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры.	2	Комплексный	Текущий		
15	Выполнение игр с элементами баскетбола. Гандбола - . « Салки», « 33».	1	Комплексный	Текущий		
	Хоккей на полу.					
16-17.	Совершенствование всех приемов игры.	2	Комплексный	Текущий		
18--20.	Командные соревнования. Учебные игры в хоккей.	3	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 5 класс (16 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Спортивные игры. Пионербол.					
1-2.	Повторение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой	2	Совершенствование	Текущий		
3-4.	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача.	2	Совершенствование	Текущий		
5-6.	Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра.	2	Совершенствование	Текущий		
	Легкая атлетика.					
7.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой . Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Бег.					
8.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).	1	Комплексный	Текущий		
9-10.	Выполнение бега на скорость 60 м с В. и Н. старта. Эстафетный бег (60 м по коридору).	2	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
11.	Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1	Совершенствование	Текущий		
12-13.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2	Совершенствование	Текущий		
14.	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1	Совершенствование	Текущий		
15.	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1		Текущий		
16.	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя	1	Изучение нового материала	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 6 класс (16 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Спортивные игры					
1-3.	Повторение передачи мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	3	Совершенствование	Текущий		
4-5	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	2	Комплексный	Текущий		
6	Выполнение расстановки игроков, перемещение на площадке. Повторение стойки и перемещения волейболистов.	1	Комплексный	Текущий		
	Легкая атлетика					
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду».	1	Изучение нового материала	Текущий		
	Ходьба					
8.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1	Совершенствование	Текущий		
9.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1	Комплексный	Текущий		
	Бег.					
10-11.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз);бег на отрезке 60м-2 раза.	2	Комплексный	Текущий		
12-13.	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	2	Совершенствование	Текущий		
	Прыжки.					
14.	Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1	Совершенствование	Текущий		
15.	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Отработка отталкивания.	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
16.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя. 1	1	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 7 класс (16 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Спортивные игры. Волейбол.					
1-2.	Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2	Совершенствование	Текущий		
3-4.	Игра « Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	2	Комплексный	Текущий		
5-6.	Игра « Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол.	2	Комплексный	Текущий		
	Легкая атлетика. Бег.					
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	Комплексный	Текущий		
8.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1	Комплексный	Текущий		
9-10.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2	Совершенствование	Текущий		
11-12.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м .	2	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
13.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1	Комплексный	Текущий		
14.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1	Комплексный	Текущий		
15.	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» (зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1	Совершенствование	Текущий		
16.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 8 класс (16 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Бег.					
1.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1	Комплексный	Текущий		
2.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза.	1	Совершенствование	Текущий		
3.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Текущий		
4.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1	Совершенствование	Текущий		
5.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1	Совершенствование	Текущий		
6.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1	Совершенствование	Текущий		
	Прыжки.					
7.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1	Совершенствование	Текущий		
8	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1	Совершенствование	Текущий		
9.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1	Комплексный	Текущий		
10.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1	Комплексный	Текущий		
11.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
12.	Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
12.	Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
13	Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
14	Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1	Совершенствование	Текущий		
	Метание					
15.	Метание малого мяча: на дальность, в цель.	1	Совершенствование	Текущий		
16.	Метание малого мяча: на дальность, в цель	1	Совершенствование	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 9 класс (16 часов)

№ п/п темы	Темы урока	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	Бег.					
1-2.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	2	Совершенствование	Текущий		
3-4.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	2	Комплексный	Текущий		
5.	Повторение бега на средние дистанции (800м).	1	Совершенствование	Текущий		
6.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
7-8.	Повторение специальных прыжковых упражнений.	2	Совершенствование	Текущий		
9-10.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	2	Совершенствование	Текущий		
11-13.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание».	3	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
14-15.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	2	Совершенствование	Текущий		
	Волейбол.					
16.	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём М. снизу у сетки	1	Комплексный	Текущий		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV четверть 10 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
	Легкая атлетика. Ходьба.					
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1	Изучение нового материала	Текущий		
2-3.	Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.	2	Комплексный	Текущий		
	Бег.					
4-5.	Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м.	2	Комплексный	Текущий		
6.	Повторение бега на средние дистанции.	1	Комплексный	Текущий		
7-8.	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	2	Комплексный	Текущий		
9.	Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м.	1	Комплексный	Текущий		
	Прыжки.					
10-11.	Повторение прыжка в длину с места.	2	Совершенствование	Текущий		
12-13.	Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» (10-12 беговых шагов).	2	Совершенствование	Текущий		
	Метание.					
14-15.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	2	Комплексный	Текущий		
16.	Выполнение метания м. мяча в цель и на дальность	1	Комплексный	Текущий		