

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 40»
г. Сыктывкара

Рассмотрено:
Методическим
объединением
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Рекомендовано:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор ГОУ РК «С(К)Ш
№ 40» г. Сыктывкара
Приказ № 163/4 от 01.09.2022г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

ФИЗКУЛЬТУРА

Срок реализации программы:	5 лет (5-9 класс)
Составители:	Габов Е.Л., Шебанова Е. В., учителя физической культуры ГОУ РК «С(К)Ш № 40» г. Сыктывкара
Составлена на основе:	Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений: 5-9 классы.

г. Сыктывкар
2022

I. Пояснительная записка.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами в развитии в общество.

В осуществлении обучения и воспитания школьников на уроках физкультуры особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеклассной работе. Также необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать все данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- 2) формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- 4) коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- 5) формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 6) поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 7) формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- 8) воспитание достаточно устойчивого интереса к занятием физическим упражнениями;
- 9) воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.
- 10) содействие военно-патриотической подготовке.

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка или конькобежная подготовка, игры.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В каждый раздел включены упражнения для развития двигательных способностей школьников.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, воздействие которых по степени нагрузки несколько больше того, к которому организм умственно отсталого ученика уже адаптировался.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которым должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки (подчиняться правилам игр и соревнований, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями результатом и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5-8 классах проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе с соблюдением санитарно-гигиенических норм.

II. Содержание учебного материала

5 класс

Теоретические сведения. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

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 поднятие 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 развития 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, лежа, стоя. 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 расслаблено 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.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. 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 маленькими 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 до 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), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазанье и перелезание. 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 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его на канате скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

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 обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Легкая атлетика.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. 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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до одного метра. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (ширина коридора 10 м). 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.

Лыжная подготовка.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2-раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Подвижные и спортивные игры.

Коррекционные игры: развивающие, на внимание, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, с прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.

Пионербол. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их 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.

Баскетбол. 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. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

6 класс

Теоретические сведения.

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика.

Теоретические сведения.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».

Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, туловища, конечностей. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.

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.

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.

Со 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 голеностопными 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). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). 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). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). 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. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

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. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. 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. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. 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 секунд по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Легкая атлетика

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 направо, налево, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», 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.

Лыжная подготовка.

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Подвижные игры.

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «мяч в кругу».

Спортивные игры.

Волейбол.

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал. 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.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

7 класс

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Виды гимнастики в школе.

Практический материал. Построения, перестроения. Размыкания «уступами» 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

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; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. 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, при движении на лыжах.

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.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика. Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

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. Балансирование палки на ладони. 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). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка 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, стоя.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). 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. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

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); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал.

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

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. 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. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

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.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Подвижные 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; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках.

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх. Волейбол Теоретические сведения Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. 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.

Баскетбол

Теоретические сведения. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал. Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

8 класс

Теоретические сведения. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

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. Фигурная маршировка. 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; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание 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; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

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. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

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 гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); 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 и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскоч в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранен равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галоп» с левой — два шага «галоп» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал.

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км. 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. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м). 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). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники 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. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал. Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

Спортивные игры

Теоретические сведения. Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал. 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.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал. 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.

9 класс

Теоретические сведения. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

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. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

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; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

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; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

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; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; 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, штангой. 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 для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений. 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, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

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).

Легкая атлетика

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). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. 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. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

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. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол

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

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.

III. Тематическое планирование.

В программу включены следующие разделы:

1. гимнастика
2. легкая атлетика
3. лыжная подготовка
4. игры — подвижные и спортивные

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.

класс	Виды программного материала, время.				Всего часов.
	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	
V	14	20	16	18	68
VI	14	20	16	18	68
VII	14	20	16	18	68
VIII	14	20	16	18	68
IX	14	20	16	18	68

По четвертям

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов.
V	18	14	20	16	68

VI	18	14	20	16	68
VII	18	14	20	16	68
VIII	18	14	20	16	68
IX	18	14	20	16	68

IV. Календарно-тематическое планирование

5 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
Лёгкая атлетика			8
1.	1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Контрольное тестирование.	
2.	2.	Строевые команды. Контрольное тестирование.	
3.	3.	Ходьба. Бег. Прыжки в длину.	
4.	4.	Бег. Метание. Прыжки в длину.	
5.	5.	Прыжки в длину. Бег. Метание.	
6.	6.	Метание. Эстафетный бег.	
7.	7.	Эстафетный бег. Метание.	
8.	8.	Бег. Ходьба.	
Спортивные игры			10
Баскетбол			6
9.	1.	ТБ на уроках баскетбола. Правила. Ловля.	
10.	2.	Передвижение. Ловля. Передача.	
11.	3.	Ведение. Передача. Ловля.	
12.	4.	Ведение. Броски. Подбор.	
13.	5.	Ловля. Броски. Подбор.	
14.	6.	Ведение. Броски. Ловля. Передача.	
Пионербол			4
15.	1.	Правила игры. Ловля. Бросок.	
16.	2.	Подача. Расстановка. Пас.	
17.	3.	Подача. Приём. Бросок.	
18.	4.	Закрепление приёмов.	
Гимнастика			14
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба. Переноска груза.	
20.	2.	Перестроения. Равновесие. Опорный прыжок.	
21.	3.	Опорный прыжок. Равновесие.	
22.	4.	Равновесие. Лазание. Опорный прыжок.	
23.	5.	Перестроение. Опорный прыжок.	
24.	6.	Лазание. Равновесие.	
25.	7.	Подлезание. Лазание.	
26.	8.	Подлезание. Кувырок. Лазание.	
27.	9.	Кувырок. Перелезание.	
28.	10.	Перелезание. Подлезание. Кувырок.	
29.	11.	Гимнастическая полоса препятствий.	
30.	12.	Гимнастическая полоса препятствий.	
31.	13.	Гимнастическая полоса препятствий.	
32.	14.	Длинная скакалка.	
Лыжная подготовка			18
33.	1.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	

34.	2.	Подбор инвентаря.	
35.	3.	Транспортировка. Повороты на лыжах.	
36.	4.	Ступающий шаг.	
37.	5.	Повороты. Скользящий шаг.	
38.	6.	Подъемы.	
39.	7.	Спуск в основной стойке.	
40.	8.	Попеременный ход.	
41.	9.	Попеременный ход.	
42.	10.	Спуск в низкой стоке.	
43.	11.	Одновременный ход.	
44.	12.	Подъёмы.	
45.	13.	Передвижение до 1 км.	
46.	14.	Спуск в основной стойке.	
47.	15.	Быстрое прохождение отрезков 80-100 м.	
48.	16.	Быстрое прохождение отрезков 80-100 м.	
49.	17.	Передвижение до 2 км.	
50.	18.	Передвижение до 2 км.	
Спортивные игры			2
Баскетбол			2
51.	1.	Ведение. Ловля.	
52.	2.	Передача. Броски.	
Лёгкая атлетика			4
53.	1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики.	
54.	2.	Прыжок в высоту.	
55.	3.	Прыжок в высоту.	
56.	4.	Прыжок в высоту.	
Спортивные игры			4
57.	1.	Передвижение. Ловля. Передача.	
58.	2.	Ведение. Бросок. Подбор.	
59.	3.	Ловля. Бросок.	
60.	4.	Броски с точек.	
Лёгкая атлетика			8
61.	1.	Ходьба. Бег.	
62.	2.	Бег. Метание.	
63.	3.	Бег. Метание.	
64.	4.	Прыжок в длину. Метание.	
65.	5.	Эстафетный бег. Прыжок в длину.	
66.	6.	Прыжок в длину. Бег.	
67.	7.	Контрольное тестирование.	
68.	8.	Контрольное тестирование.	

6 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
Лёгкая атлетика			8
1.	1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Контрольное тестирование.	
2.	2.	Контрольное тестирование.	
3.	3.	Ходьба. Бег. Прыжки в длину.	
4.	4.	Бег. Прыжки в длину.	
5.	5.	Эстафетный бег. Прыжки в длину.	

6.	6.	Метание. Прыжки в длину.	
7.	7.	Бег. Метание.	
8.	8.	Метание. Бег.	
Спортивные игры			10
Баскетбол			6
9.	1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила передвижения.	
10.	2.	Ловля. Передача.	
11.	3.	Ведение. Передача.	
12.	4.	Ведение. Бросок.	
13.	5.	Ловля. Бросок.	
14.	6.	Броски с точек.	
Пионербол			4
15.	1.	Правила. Расстановка. Поддача.	
16.	2.	Передача. Ловля. Пас.	
17.	3.	Поддача. Ловля. Розыгрыш на 3 паса.	
18.	4.	Стойки и перемещения волейболистов.	
Гимнастика			14
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Равновесие.	
20.	2.	Равновесие. Лазание. Перенос груза.	
21.	3.	Строевые упражнения. Лазание. Равновесие.	
22.	4.	Опорный прыжок. Лазание. Равновесие.	
23.	5.	Опорный прыжок. Кувырок. Подлезание.	
24.	6.	Кувырок. Опорный прыжок. Подлезание.	
25.	7.	Опорный кружок. Подлезание. Кувырок.	
26.	8.	Равновесие. Опорный прыжок. Перелезание.	
27.	9.	Лазание. Перелезание. Подлезание. Равновесие.	
28.	10.	Гимнастическая полоса препятствий.	
29.	11.	Гимнастическая полоса препятствий.	
30.	12.	Гимнастическая полоса препятствий.	
31.	13.	Длинная скакалка.	
32.	14.	Длинная скакалка.	
Лыжная подготовка			18
33.	1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Санитарно-гигиенические требования к экипировке.	
34.	2.	Подбор лыжного инвентаря.	
35.	3.	Передвижение попеременным двушажным ходом.	
36.	4.	Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом.	
37.	5.	Попеременный двушажный ход.	
38.	6.	Одновременный бесшажный спуск в 3-х стойках. Подъёмы.	
39.	7.	Сочетание попеременного и одновременного хода.	
40.	8.	Спуски и подъёмы.	
41.	9.	Передвижение по местности 3 км.	
42.	10.	Торможения.	
43.	11.	Прохождение отрезков 150-200 м в быстром темпе (3-5 раз).	
44.	12.	Прохождение отрезков 150-200 м в быстром темпе (3-5 раз).	
45.	13.	Одновременный одношажный ход.	
46.	14.	Спуск. Торможение.	
47.	15.	Прохождение дистанции 3 км.	
48.	16.	Спуск с поворотом переступанием.	
49.	17.	Спуск с поворотом после плужения.	

50.	18.	Спуск с поворотом после плужения.	
Спортивные игры			2
51.	1.	Элементы баскетбола в играх и эстафетах.	
52.	2.	Элементы баскетбола в играх и эстафетах.	
Лёгкая атлетика			4
53.	1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту.	
54.	2.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
55.	3.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
56.	4.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
Спортивные игры			4
Баскетбол			4
57.	1.	Передвижение. Ловля. Передача.	
58.	2.	Ведение. Бросок.	
59.	3.	Ведение. Передача. Ловля. Бросок.	
60.	4.	Элементы баскетбола в играх и эстафетах.	
Лёгкая атлетика			8
61.	1.	Ходьба. Бег.	
62.	2.	Бег. Метание.	
63.	3.	Эстафета. Метание.	
64.	4.	Прыжок в длину. Метание.	
65.	5.	Бег. Прыжок в длину. Метание.	
66.	6.	Контрольное тестирование.	
67.	7.	Бег. Контрольное тестирование.	
68.	8.	Контрольное тестирование.	

7 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
Лёгкая атлетика			8
1.	1.	ТБ на уроках физкультуры. Контрольные тесты.	
2.	2.	Строевые команды. Тесты.	
3.	3.	Ходьба. Бег. Прыжки в длину.	
4.	4.	Ходьба. Бег. Прыжки в длину.	
5.	5.	Бег. Прыжки в длину. Метание.	
6.	6.	Бег. Прыжки в длину. Метание.	
7.	7.	Бег. Метание.	
8.	8.	Метание.	
Спортивные игры			10
Баскетбол			6
9.	1.	ТБ на уроках баскетбола. Правила. Ловля. Передача.	
10.	2.	Ловля. Передача. Ведение.	
11.	3.	Ловля. Ведение. Передача. Броски.	
12.	4.	Ловля и передача в движении.	
13.	5.	Ведение. Бросок. Вырывание. Выбивание.	
14.	6.	Ведение. Бросок. Подбор. Передача.	
Волейбол			4
15.	1.	ТБ на уроках волейбола. Правила. Приём. Передача.	
16.	2.	Приём и передача. Поддача.	
17.	3.	Приём и передача. Поддача.	
18.	4.	Расстановка. Учебная игра.	

Гимнастика			14
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды.	
20.	2.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Равновесие.	
21.	3.	Перестроения. Опорный прыжок. Равновесие. Лазание.	
22.	4.	Опорный прыжок. Лазание. Равновесие.	
23.	5.	Перестроения. Равновесие. Лазание. Опорный прыжок.	
24.	6.	Лазание. Равновесие. Подлезание. Опорный прыжок.	
25.	7.	Подлезание. Равновесие. Лазание.	
26.	8.	Равновесие. Кувырок. Подлезание.	
27.	9.	Перелезание. Подлезание. Кувырок.	
28.	10.	Перелезание. Кувырок. Подлезание.	
29.	11.	Гимнастическая полоса препятствий.	
30.	12.	Гимнастическая полоса препятствий.	
31.	13.	Гимнастическая полоса препятствий.	
32.	14.	Длинная скакалка.	
Лыжная подготовка			18
33.	1.	ТБ на уроках. Экипировка.	
34.	2.	Подбор и подготовка инвентаря.	
35.	3.	Повороты. Попеременный двушажный ход.	
36.	4.	Подъёмы. Торможения.	
37.	5.	Попеременный двушажный ход.	
38.	6.	Спуск в основной стойке.	
39.	7.	Одновременный бесшажный ход.	
40.	8.	Спуск. Торможение плугом.	
41.	9.	Одновременный бесшажный ход в сочетании с попеременным двушажным.	
42.	10.	Спуск в низкой стойке.	
43.	11.	Одновременный одношажный ход.	
44.	12.	Торможение упором.	
45.	13.	Одновременный одношажный ход в сочетании с попеременным двушажным.	
46.	14.	Комбинированное торможение.	
47.	15.	Повторное передвижение в быстром темпе 250-300 м (3-5 раз).	
48.	16.	Повторное передвижение в быстром темпе 250-300 м(3-5раз).	
49.	17.	Закрепление техники лыжных ходов в передвижении по местности.	
50.	18.	Закрепление техники лыжных ходов в передвижении по местности (3-5 км).	
Спортивные игры			2
Баскетбол.			
51.	19.	Ловля. Передача. Ведение. Броски в эстафетах.	
52.	20	Учебная игра с практическим судейством.	
Лёгкая атлетика			4
53.	1.	ТБ в прыжках в высоту. Прыжок перешагиванием.	
54.	2.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
55.	3.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
56.	4.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
Спортивные игры			4
57.	1.	Ловля. Передача. Ведение. Бросок.	

58.	2.	Ловля в движении. Бросок.	
59.	3.	Ведение. Передача. Ловля. Бросок.	
60.	4.	Учебная игра с практическим судейством.	
Лёгкая атлетика			8
61.	1.	Метание в цель.	
62.	2.	Метание. Бег.	
63.	3.	Бег. Толкание.	
64.	4.	Прыжок в длину. Толкание. Бег.	
65.	5.	Прыжок в длину. Метание. Бег.	
66.	6.	Прыжок в длину. Метание. Бег.	
67.	7.	Кроссовый бег. Контрольные тесты.	
68.	8.	Контрольные тесты.	

8 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
Лёгкая атлетика			8
1.	1.	ТБ на уроке физкультуры. Контрольные тесты.	
2.	2.	Строевые упражнения. Тестирование.	
3.	3.	Бег. Прыжки в длину. Метание.	
4.	4.	Ходьба. Бег. Прыжки в длину.	
5.	5.	Прыжки в длину. Метание.	
6.	6.	Метание. Прыжки в длину.	
7.	7.	Ходьба. Кроссовый бег.	
8.	8.	Эстафетный бег. Метание.	
Спортивные игры			10
Баскетбол			6
9.	1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила. Ловля. Передача.	
10.	2.	Ловля и передача в движении.	
11.	3.	Ведение. Ловля в движении. Бросок.	
12.	4.	Ведение. Передача. Ловля. Бросок.	
13.	5.	Выбивание. Вырывание. Перехват.	
14.	6.	Штрафные броски. Подбор.	
Волейбол			4
15.	1.	Верхняя и нижняя передача. Подача.	
16.	2.	Передача в тройках, в движении. Подача.	
17.	3.	Передача в движении. Подача.	
18.	4.	Закрепление элементов волейбола в игре.	
Гимнастика			14
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды.	
20.	2.	Строевые приёмы. Опорный прыжок.	
21.	3.	Перестроения. Лазание. Равновесие. Опорный прыжок.	
22.	4.	Опорный прыжок. Равновесие. Лазание.	
23.	5.	Перестроения. Равновесие. Лазание. Опорный прыжок.	
24.	6.	Подлезание. Равновесие. Опорный прыжок.	
25.	7.	Подлезание. Перелезание. Лазание.	
26.	8.	Кувырок. Подлезание. Перелезание.	
27.	9.	Равновесие. Кувырок. Лазание.	
28.	10.	Гимнастическая полоса препятствий.	
29.	11.	Гимнастическая полоса препятствий.	

30.	12.	Гимнастическая полоса препятствий.	
31.	13.	Длинная скакалка.	
32.	14.	Длинная скакалка.	
Лыжная подготовка			18
33.	1.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор и подготовка инвентаря. Смазка. Виды лыжного спорта.	
35.	3.	Одновременный бесшажный и одношажный ход.	
36.	4.	Торможение упором.	
37.	5.	Попеременный двушажный ход. Торможение плугом.	
38.	6.	Спуск в трёх стойках.	
39.	7.	Попеременный двушажный ход.	
40.	8.	Комбинированное торможение. Спуск в трёх стойках.	
41.	9.	Одновременный двушажный ход.	
42.	10.	Спуск с поворотом после упора.	
43.	11.	Передвижение по местности с закреплением одновременных ходов.	
44.	12.	Спуск с поворотом с переступанием.	
45.	13.	Повторное прохождение 100-150 м (4-5 раз).	
46.	14.	Передвижение по местности 3 км.	
47.	15.	Передвижение по местности 3-5 км.	
48.	16.	Передвижение по местности 3-5 км.	
49.	17.	Повторное прохождение отрезков 300-400м (6 раз).	
50.	18.	Повторное прохождение отрезков 300-400м (6 раз).	
Спортивные игры			2
Баскетбол			
51.	1.	Закрепление элементов баскетбола в эстафетах.	
52.	2.	Учебная игра.	
Лёгкая атлетика			4
53.	1.	ТБ при прыжках в высоту. Прыжок перешагиванием.	
54.	2.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
55.	3.	Прыжок в высоту перешагиванием.	
56.	4.	Прыжок в высоту на результат.	
Спортивные игры			4
Баскетбол.			
57.	1.	Ведение. Бросок. Подбор. Передача.	
58.	2.	Ведение. Бросок. Ловля в движении. Бросок.	
59.	3.	Ведение. Передача. Ловля. Бросок.	
60.	4.	Закрепление элементов баскетбола в игре.	
Лёгкая атлетика			8
61.	1.	Метание. Толкание мяча.	
62.	2.	Метание. Низкий старт.	
63.	3.	Бег. Толкание.	
64.	4.	Прыжки в длину. Метание.	
65.	5.	Эстафетный бег. Прыжки в длину.	
66.	6.	Прыжки в длину. Метание.	
67.	7.	Кроссовый бег.	
68.	8.	Контрольное тестирование.	

9 класс. Всего 68 часов (2 ч в неделю)

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
		Лёгкая атлетика	8
1.	1.	ТБ на уроках физкультуры. Контрольные тесты.	
2.	2.	Контрольные тесты. Строевые упражнения.	
3.	3.	Бег. Прыжки в длину.	
4.	4.	Прыжки в длину. Бег. Эстафета.	
5.	5.	Эстафета. Прыжки в длину.	
6.	6.	Метание. Эстафета.	
7.	7.	Кроссовый бег. Метание.	
8.	8.	Бег. Метание.	
		Баскетбол	6
9.	1.	ТБ на уроках спортивных игр. Правила. Судейство.	
10.	2.	Передача и ловля в движении.	
11.	3.	Бросок после ведения. Бросок после ловли.	
12.	4.	Ловля в движении. Бросок.	
13.	5.	Подбор после отскока. Перехват.	
14.	6.	Броски с точек. Штрафные броски.	
		Волейбол	4
15.	1.	Приём и передача.	
16.	2.	Подача сверху. Игра у сетки.	
17.	3.	Боковая подача. Передача в тройках.	
18.	4.	Закрепление элементов волейбола.	
		Гимнастика.	14
19.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	
20.	2.	Опорные прыжки. Лазание. Равновесие.	
21.	3.	Перестроение. Опорные прыжки. Лазание.	
22.	4.	Перестроение. Лазание. Равновесие.	
23.	5.	Опорные прыжки. Равновесие. Кувырок.	
24.	6.	Равновесие. Кувырок. Подлезание.	
25.	7.	Перелезание. Подлезание. Кувырок.	
26.	8.	Перестроение. Лазание. Опорный прыжок.	
27.	9.	Перелезание. Равновесие. Кувырок.	
28.	10.	Гимнастическая полоса препятствий.	
29.	11.	Гимнастическая полоса препятствий.	
30.	12.	Гимнастическая полоса препятствий.	
31.	13.	Гантельная гимнастика.	
32.	14.	Длинная скакалка.	
		Лыжная подготовка	18
33.	1.	ТБ на уроках лыжной подготовки.	
34.	2.	Подбор и подготовка инвентаря.	
35.	3.	Одновременные хода.	
36.	4.	Торможение плугом и упором.	
37.	5.	Попеременный двухшажный ход в сочетании с одновременным.	
38.	6.	Спуск с поворотом.	
39.	7.	Одновременный двухшажный ход.	
40.	8.	Спуск с переступанием в движении.	
41.	9.	Передвижение по местности. 5 км.	
42.	10.	Спуск. Подъёмы.	

43.	11.	Закрепление техники лыжных ходов в передвижении по местности.	
44.	12.	Закрепление техники лыжных ходов в передвижении по местности.	
45.	13.	Прохождение отрезков 150-200м в быстром темпе (4-5 раз).	
46.	14.	Прохождение отрезков 150-200м в быстром темпе (4-5 раз).	
47.	15.	Спуск наискось с узким ведением лыж.	
48.	16.	Спуск наискось с узким ведением лыж.	
49.	17.	Прохождение дистанции на скорость (2-3 км).	
50.	18.	Прохождение дистанции (2-3 км).	
		Баскетбол.	2
51.	1.	Элементы баскетбола в эстафетах и подвижных играх.	
52.	2.	Элементы баскетбола в эстафетах и подвижных играх.	
		Лёгкая атлетика	4
53.	1.	ТБ на уроке лёгкой атлетики. Прыжки в высоту перешагиванием.	
54.	2.	Прыжки в высоту перешагиванием.	
55.	3.	Прыжки в высоту перешагиванием.	
56.	4.	Прыжки в высоту перешагиванием.	
		Баскетбол	4
57.	1.	Ведение. Ловля. Передача. Бросок.	
58.	2.	Броски с точек. Зонная защита.	
59.	3.	Правила игры. Судейство.	
60.	4.	Игра с практическим судейством.	
		Лёгкая атлетика.	8
61.	1.	Бег. Метание.	
62.	2.	Метание. Бег. Прыжки в длину.	
63.	3.	Бег. Метание. Толкание.	
64.	4.	Эстафетный бег. Контрольные тесты.	
65.	5.	Кроссовый бег. Контрольные тесты.	
66.	6.	Бег. Метание.	
67.	7.	Контрольное тестирование.	
68.	8.	Контрольное тестирование.	

V. Требования к знаниям и умениям обучающихся.

5 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила личной гигиены, способы закаливания; значение физических упражнений в жизни человека; требования к выполнению утренней гигиенической зарядки; правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд «Налево!», «Направо!» (гимнастика);
- фазы прыжка в длину с разбега; (лёгкая атлетика)
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты; занятия на лыжах как средство закаливания организма (лыжная подготовка)
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих; (пионербол)
- общие сведения об игре, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами; (баскетбол)

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал;
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;
- координировать движения рук и ног в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60м
- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
- преодолевать спуск крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м, в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- преодолевать на лыжах 2 км - девочки, до 3км – мальчики;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса (волейбол);
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами, передачу и ловлю мяча, ведение мяча, остановку по свистку (баскетбол).

6 класс

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты;
- правила перехода при игре пионербол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге 60 м;
- метать малый теннисный мяч;
- координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе;
- пройти в быстром темпе 100м любым ходом;
- преодолевать спуск в низкой стойке;
- тормозить «плугом»; (лыжи)
- преодолевать на лыжах: девочки - 1000м, мальчики- 2000м;
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч; (пионербол)
- выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой); бросать в корзину двумя руками снизу с места (баскетбол).

7 класс

Обучающиеся должны знать:

- значение ходьбы для здоровья человека;
- основу кроссового бега;
- бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований;
- права и обязанности игроков при игре в волейбол, как предупредить травмы;
- когда выполняются штрафные броски при игре в баскетбол, сколько раз.

Обучающиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.; (легкая атлетика)
- пробежать в медленном темпе 8 мин.;
- метать малый теннисный мяч на дальность;
- координировать движение рук и туловища в одновременном двушажном ходе; (лыжная подготовка)
- пройти в быстром темпе 200м любым ходом;
- преодолевать спуск в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах: девочки — 2000м, мальчики – 3000м;
- волейбол – выполнять верхнюю прямую подачу, уметь играть; (спортивные игры)
- баскетбол – выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

8 класс

Обучающиеся должны знать:

- правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; (легкая атлетика)
- правила передачи эстафетной палочки;
- как измерять пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; (лыжная подготовка)
- температурные нормативы для занятий на лыжах;
- волейбол - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры; (спортивные игры)
- баскетбол - как правильно выполнять штрафные броски;

Обучающиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин.; (легкая атлетика)
- выполнять прыжки в длину, в высоту;
- метать малый теннисный мяч на дальность;
- пройти в быстром темпе: девушки -200м, юноши – 300 м; (лыжная подготовка)
- сочетать попеременный ход с одновременным;
- преодолевать на лыжах: девочки - 2000м, мальчики - 3000 м;
- волейбол - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений; (подвижные и спортивные игры)
- баскетбол – выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Обучающиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола;
- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Обучающиеся должны уметь:

- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); (легкая атлетика)
- средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; (лыжная подготовка)
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (юноши);
- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; (баскетбол)
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

VI. Критерии и нормы оценок обучающихся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями результатом и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 2-9 классах проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе с соблюдением санитарно - гигиенических норм.

«5» - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

«4» - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

«3» - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

«2» - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет

установленные нормативы.

«1» - не ставится.

VII. Перечень практической части программы

5 класс

1. Челночный бег
2. Лыжи 1000 м
3. Прыжки с места
4. Подъем туловища
5. Метание теннисного мяча
6. Бег 60 м
7. Бег 300 м

6 класс

1. Челночный бег
2. Лыжи 1000 м./2000 м
3. Прыжки с места
4. Подъем туловища
5. Метание теннисного мяча
6. Бег 60 м
7. Бег 300 м

7 класс

1. Челночный бег
2. Лыжи 2000 м/3000 м
3. Прыжки с места
4. Подъем туловища
5. Метание теннисного мяча
6. Бег 60 м
7. Бег 500 м

8 класс

1. Челночный бег
2. Лыжи 2000 м/ 3000 м
3. Прыжки с места
4. Подъем туловища
5. Метание теннисного мяча
6. Бег 60 м
7. Бег 500 м

9 класс

1. Челночный бег
2. Бег 60 м
3. Потягивание
4. Динамометрия (сила кисти)
5. Прыжок в длину с места

6. Прыжки через скакалку за 30 секунд
7. Сгибание туловища из И.П. лежа
8. Бросок н/мяча из-за головы сидя
9. Метание м/т мяча
10. Прыжок в высоту

VIII. Список литературы.

Учебники по физкультуре не предусмотрены программой.