

муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение «Григоровская основная
общеобразовательная школа»



Рассмотрена
на заседании Педагогического совета
протокол № 6 от 22.08.23 г.

Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ «Григоровская ООШ»
Физическая культура
5-9 класс

Разработал учитель:
С.Ю. Бриллиантова
В соответствии с
программой «Физическая
культур»
авторы-составители
В.И. Лях

Великий Новгород
2023 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1).

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

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

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

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

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

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

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

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

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

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

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

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12
Лёгкая атлетика	30	27	27	30	33
Спортивные игры	27	30	30	33	36
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
Итого:	102	102	102	102	102

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1

7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1

35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1

64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1
65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1
66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика 18 часов		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1

93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
99.12	Бег 60 м	1
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1

10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика (24 час)		
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
30.15	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1

37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1

63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66.15	Обучение торможения «плугом».	1
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82.10	Эстафета с ведением мяча	1
83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
84.12	Бег с ускорением до 10 м	1
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика 15 час		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1

95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1

20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21.6.	Прыжки через скакалку	1
22.7.	Прыжки через скакалку	1
23.8.	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
26.11	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27.12	Упражнения в равновесии	1
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Волейбол 12ч		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1
49.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1

50.11	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1
51.12	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка 21ч		
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
73. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77.5	Остановка шагом. Учебная игра	1
78.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
81.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1

82.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика 15ч		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Прыжки в длину с разбега	1

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (18 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1

8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
Гимнастика и акробатика 18ч		
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20.2	Повороты в движении направо, налево	1
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22.4	Прыжки через скакалку	1
23.5	Прыжки через скакалку	1
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34.16	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
35.17	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
36.18	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол 15ч		

37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка 21ч		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1

69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
81.10	Эстафета с ведением мяча	1
82.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83.12	Бег с ускорением до 10 м	1
84.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика 15		
90.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1

102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
--------	---	---

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 час)		
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1

25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 час)		
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1

89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

