

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся с легкой умственной отсталостью

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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.

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 физическими 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.

2. Содержание учебного предмета, курса

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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
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, приставным шагом, левым и правым боком)	1
4.	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
5.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
6.	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
7.	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
8.	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
10.	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика		
11.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
12.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
13.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
14.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
15.	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
16.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
17.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
18.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
19.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
20.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
21.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
22.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
23.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
24.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
25.	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках. Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
26.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
27.	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол		
28.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
29.	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
	Учебная игра.	
30.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
31.	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
32.	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
33.	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
34.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
35.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка		
36.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
37.	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
38.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
39.	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
40.	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
41.	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
42.	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
43.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
44.	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
45.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
46.	Передвижение на лыжах до 1 км	1
47.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
48.	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол		
49.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50.	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
51.	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
52.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
53.	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
54.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
55.	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
56.	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
57.	Учебная игра	1
Легкая атлетика		
58.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
59.	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
60.	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
61.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
62.	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 – 30 - 60 м	1
64.	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
65.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
66.	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
67.	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
68.	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

6 Класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
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" Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
11.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
13.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика		
14.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
15.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
16.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
17.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
18.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
19.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
20.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
21.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
22.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
23.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
24.	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
25.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
26.	Обучение двум последовательным кувыркам вперед - назад	1
27.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
28.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол		
29.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
30.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
31.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
32.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
33.	Боковая подача. Страховка задней линии. Блокирование нападающего	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
	удара. Учебная игра.	
34.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
35.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
36.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
Лыжная подготовка		
37.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
39.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Сочетание работы рук и ног.	1
40.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
41.	Обучение повороту переступанием в движении	1
42.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
43.	Обучение торможения «плугом».	1
44.	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
45.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
46.	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1
47.	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
48.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
49.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50.	Остановка шагом. Учебная игра.	1
51.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
52.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
53.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
55.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
56.	Бег с ускорением до 10 м	1
57.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
58.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
59.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика		
60.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
61.	Подтягивание (м), вис (д).	1
62.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
64.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 – 60 м	1
65.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
66.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
67.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68.	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

7 Класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим.	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
	Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	
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.	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика	
15.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
16.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
17.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
19.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
20.	Прыжки через скакалку	1
21.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
22.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
23.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
24.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
25.	Упражнения в равновесии	1
26.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
27.	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
28.	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
29.	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
30.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
31.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол	
32.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
33.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
34.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
35.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка	
36.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
37.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
38.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
39.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
40.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
41.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
42.	Торможение «плугом».	1
43.	Обучение правильному падению при спуске	1
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
45.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
46.	Лыжные эстафеты по кругу	1
47.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
48.	Прохождение дистанции 2 км	1
49.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол		
50.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
51.	Штрафные броски. Учебная игра.	1
52.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
53.	Остановка шагом. Учебная игра	1
54.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
55.	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
56.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
57.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
58.	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
59.	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика		
60.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
61.	Подтягивание (м), вис (д).	1
62.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
64.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
65.	Прыжки в длину с разбега	1
66.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
67.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
68.	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

8 Класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
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 скоростных способностей. Бег 60 м	1
4.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5.	Прыжки в длину с места	1
6.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9.	Тройной, пятерной прыжок с места	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
10.	Пятерной, семерной прыжок с места	1
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
12.	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
13.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
14.	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
15.	Развитие координации движения. Челночный бег	1
Гимнастика и акробатика		
16.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17.	Повороты в движении направо, налево	1
18.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
19.	Прыжки через скакалку	1
20.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
21.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
22.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
23.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
24.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
25.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
26.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
27.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол		
28.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
29.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
30.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
31.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
32.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
33.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка		
34.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
38.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
39.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
40.	Торможение «плугом».	1
41.	Обучение правильному падению при спуске	1
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
43.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
44.	Лыжные эстафеты по кругу	1
45.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
46.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол		
47.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48.	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
	Учебная игра.	
50.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
52.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
53.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
54.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
55.	Бег с ускорением до 10 м	1
56.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
57.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
58.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика		
59.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
60.	Подтягивание (м), вис (д).	1
61.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
62.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
63.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
64.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
65.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
66.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
67.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68.	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

9 Класс

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
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.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
8.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
9.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
13.	Челночный бег	1
14.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
15.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика		
16.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
17.	Закрепление всех видов перестроений	1
18.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
19.	Прыжки со скакалкой.	1
20.	Лазание и перелезание	1
21.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
22.	Упражнения в равновесии	1
23.	Обучение акробатической комбинации.	1
24.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
25.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
26.	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол		
27.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
28.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
29.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
30.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
31.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
32.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34.	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка		
35.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
36.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
37.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
38.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
39.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
40.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Обучение правильному падению при спуске	1
43.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
44.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
45.	Лыжные эстафеты по кругу	1
46.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
47.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
48.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
49.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
50.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
51.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
52.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
53.	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
54.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
55.	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
56.	Зонная защита Учебная игра.	1
57.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика		
58.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
59.	Подтягивание (м), вис (д).	1
60.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1

№ урока	Наименование раздела Тема урока	Кол-во часов
61.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 – 100 м	1
63.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
64.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
65.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
66.	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1