

Приложение 1.13
к АООП для обучающихся с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) МБОУ
СОШ №12 (новая редакция), утвержденной
приказом от 30.08.2019 г. №143-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта) 5-9 кл. составлена с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Примерной адаптированной основной образовательной программы (ПрАООП) основного общего образования на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (нарушениями интеллекта) (одобрена Протокол №4\15 от 22.12.2015 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами» от 18.04.2008г. №АФ-150\06;
Письмо Министерства образования и науки РФ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» от 07.06.2013г. №ИР-535\07;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для детей с ОВЗ СанПиН 2.4.2.3286-15;

Цель изучения физической культуры для получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

Задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения учащимися

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнуть ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 5- 9 классах рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (нарушением интеллекта) 5-9 кл. включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

- Предметные

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; -выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 К Л А С С

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.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом 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 поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

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

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

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

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 1 м. 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 трех 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.

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры

- Игры на внимание;
- игры развивающие;
- игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

- Игры с бегом;
- игры с прыжками;
- игры с бросанием, ловлей и метанием;
- игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

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

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

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».

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

6 К Л А С С

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.

Практический материал

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. 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. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

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 кругу, 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 висе 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 ногами. 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 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих 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

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги 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.

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).

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

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 всторону. 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 x 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.

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

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 К Л А С С

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни.

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

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

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; 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. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением 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 «галопа» с левой — два шага «галопа» 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 x 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.

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.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

9 КЛАСС

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

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.

Лыжная подготовки

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

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

5 класс.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Физическая культура человека	4
1.1	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	1
1.2	Значение физических упражнений в жизни человека.	1
1.3	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.	1
1.4	Причины нарушения осанки.	1
2	Легкая атлетика.	26
2.1	Техника спринтерского бега. Инструктаж по ТБ. Задачи на год	1
2.2	Высокий старт до 10-15м, развитие скоростных возможностей.	1
2.3	Спринтерский бег 30 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.4	Бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения	1
2.5	Спринтерский бег 60 метров, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
2.6	Бег на результат 60м, развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.7	Повторение техники передачи эстафетной палочки	1
2.8	Эстафеты. Бег из различных положений.	1
2.9	Техника прыжка в длину с места Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.10	Совершенствование техники прыжка в длину с места – результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.11	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту.	1
2.12	Многоскоки. Специальные беговые упражнения.	1
2.13	Техника метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.14	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.15	Техника метания малого мяча на дальность.	1
2.16	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность - результат	1
2.17	Равномерный бег 12 мин. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
2.18	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	1
2.19	Техника длительного бега.	1

2.20	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
2.21	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости	1
2.22	Бег на выносливость. Подвижные игры. Развитие выносливости Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.23	Круговая тренировка. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2.24	Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.25	Бег по пересеченной местности 1500м. ОРУ.	1
2.26	Бег по пересеченной местности 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств Подготовка к сдаче норм ГТО	1
3	Гимнастика	10
3.1	Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении.	1
3.2	Висы и упоры. ОРУ с предметами.	1
3.3	Вис прогнувшись и висы согнувшись. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
3.4	Опорный прыжок.	1
3.5	Акробатические упражнения.	1
3.6	Кувырок вперед и назад.	1
3.7	Акробатическая комбинация	1
3.8	Лазание по канату и гимнастической стенке	1
3.9	Техника лазания по канату в три приема	1
3.10	Упражнения со скакалкой.	1
4	Лыжная подготовка	16
4.1	Скользкий шаг	1
4.2	Попеременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.	1
4.3	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
4.4	Одновременный одношажный ход. Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1
4.5	Согласование движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1
4.6	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	1
4.7	Подъемы «елочкой», «лесенкой». Согласование движений рук и ног в подъеме	1
4.8	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги, подъем «лесенкой», «елочкой»	1
4.9	Повороты на месте и в движении.	1
4.10	Подъемы, спуски, повороты	1
4.11	Чередование лыжных ходов.	1
4.12	Прохождение дистанции 3 км.	1
4.13	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе.	1
4.14	Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе	1

4.15	Лыжные эстафеты	1
4.16	Чередование лыжных ходов в соревновательных эстафетах.	1
	Спортивные игры	46
5	Баскетбол	24
5.1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча.	1
5.2	Остановка прыжком.	1
5.3	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
5.4	Передачи мяча с места	1
5.5	Передачи мяча в движении	1
5.6	Передачи мяча с места после ведения	1
5.7	Передачи мяча с места и в движении	1
5.8	Броски мяча с места	1
5.9	Броски мяча в движении	1
5.10	Броски с ближней дистанции	1
5.11	Броски с ближней дистанции после ведения	1
5.12	Бросок мяча в прыжке.	1
5.13	Игровые взаимодействия 2х2; 3х3.	1
5.14	Перехват мяча.	1
5.15	Комбинация из основных элементов техники	1
5.16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
5.17	Игра в мини-баскетбол	1
5.18	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1
5.19	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1
5.20	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
5.21	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
5.22	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
5.23	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1
5.24	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	1
6	Волейбол	22
6.1	Стойка и перемещение игрока. Знать историю волейбола,	1
6.2	Основные приемы игры в волейбол.	1
6.3	Передача мяча сверху двумя руками.	1
6.4	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
6.5	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
6.6	Передачи над собой	1
6.7	Учебная игра. По правилам волейбола	1
6.8	Передача мяча снизу двумя руками на месте	1
6.9	Передача мяча снизу двумя руками после перемещения вперед.	1
6.10	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1
6.11	Передачи мяча через сетку	1
6.12	Передачи мяча через сетку сверху на месте	1
6.13	Передачи мяча через сетку снизу на месте	1

6.14	Нижняя прямая подача мяча	1
6.15	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
6.16	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	1
6.17	Нижняя прямая подача мяча после подбрасывания мяча партнёром	1
6.18	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
6.19	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
6.20	Работа через сетку в парах, в тройках.	1
6.21	Нападающий удар.	1
6.22	Игра по упрощённым правилам по правилам волейбола.	1
	Итого	102

6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Физическая культура человека	4
1.1	Питание и двигательный режим школьника.	1
1.2	Распорядок дня.	1
1.3	Подвижные игры.	1
1.4	Роль физкультуры в подготовке к труду.	1
2	Легкая атлетика	26
2.1	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
2.2	Терминология спринтерского бега. Подготовка к занятиям физической культурой	1
2.3	Спринтерский бег 30 метров	1
2.4	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
2.5	Спринтерский бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1
2.6	Стартовый разгон и финиширование по дистанции	1
2.7	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1
2.8	Многоскоки. Тройной прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке	1
2.9	Прыжки в длину с разбега. Терминология прыжков в длину	1
2.10	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.11	Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Оказание первой помощи при легких травмах.	1
2.12	Разучить разбег в три шага и махом одной, толчком другой выпрыгивание вверх – имитация.	1
2.13	Метание мяча на дальность с шага, с двух, с трёх шагов	1
2.14	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 10м.	1
2.15	Передача эстафетной палочки	1
2.16	Эстафеты. Бег из различных положений.	1
2.17	Эстафеты. Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей	1
2.18	Стартовый разбег. Эстафеты с дистанцией 40м. Развитие физических качеств.	1
2.19	Бег в равномерном темпе до 15мин ОРУ. Эстафеты. Прыжки через скакалку	1

2.20	Равномерный бег 15-20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
2.21	Бег на выносливость. Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.22	Бег 1500м. без учета времени. О.Р.У. Развитие скоростно - силовых способностей. Игра с мячом.	1
2.23	Бег до 20 минут в равномерном темпе. Развитие выносливости	1
2.24	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
2.25	Равномерный бег 15-20 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
2.26	Упражнения на развитие силы, выносливости, отягощением в режиме непрерывного и интервального методов.	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.1	Висы. Строевые упражнения	1
3.2	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	1
3.3	Опорный прыжок	1
3.4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
3.5	Акробатические комбинации.	1
3.6	Лазание по канату в два и в три приема	1
3.7	Упражнения со скакалкой	1
3.8	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
3.9	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	1
3.10	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя	1
4	Лыжная подготовка	16
4.1	Скользкий шаг, одновременные бесшажный ход	1
4.2	Одновременный одношажный ход	1
4.3	Попеременно двухшажный ход. Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	1
4.4	Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1
4.5	Коньковый ход, прижатые подмышками к туловищу.	1
4.6	Коньковый ход: опора на палку в подъеме ступающим шагом.	1
4.7	Спуски в высокой, средней и низкой стойке.	1
4.8	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги	1
4.9	Подъемы «елочкой», «лесенкой»	1
4.10	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.	1
4.11	Повороты на месте и в движении	1
4.12	Подъемы, спуски, повороты	1
4.13	Прохождение контрольной дистанции 2 км.	1
4.14	Лыжные эстафеты	1
4.15	Чередования лыжных ходов	1
4.16	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
	Спортивные игры	46
5	Волейбол	22
5.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
5.2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
5.4	Освоение техники приёма и передач мяча	1
5.5	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
5.6	Передачи мяча над собой. То же через сетку. Основные правила игры в волейбол.	1

5.7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.8	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	1
5.9	Освоение техники нижней прямой подачи	1
5.10	Нижняя прямая подача с расстояния 5-6м от сетки. Развитие скоростно - силовых способностей и силовых качеств.	1
5.11	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	1
5.12	Освоение техники прямого нападающего удара	1
5.13	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
5.14	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
5.15	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
5.16	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
5.17	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.18	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1
5.19	Освоение тактики игры. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня	1
5.20	Закрепление тактики свободного нападения.	1
5.21	Позиционное нападение с изменением позиций	1
5.22	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
6	Баскетбол	24
6.1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	1
6.2	Овладение техникой передвижений и стоек	1
6.3	Овладение техникой остановок, поворотов	1
6.4	Освоение ловли и передач мяча на месте	1
6.5	Освоение ловли и передач мяча в движении	1
6.6	Освоение техники ведения мяча	1
6.7	Закрепление техники ведения мяча	1
6.8	Овладение техникой бросков мяча с места	1
6.9	Овладение техникой бросков мяча в движении	1
6.10	Броски в кольцо одной рукой с места и в движении после ведения	1
6.11	Броски в кольцо двумя руками с места и в движении после ведения	1
6.12	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1
6.13	Освоение индивидуальной техники защиты	1
6.14	Закрепление индивидуальной техники защиты	1
6.15	Закрепление техники владения мячом	1
6.16	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.17	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей	1
6.18	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.19	Освоение тактики персональной опеки игрока	1
6.20	Освоение тактики игры	1
6.21	Овладение техникой штрафного броска	1
6.22	Закрепление техники штрафного броска	1
6.23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

6.24	Игра по правилам мини - баскетбола	1
	Итого	102

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Физическая культура человека	4
1.1	Значение физической культуры в жизни человека	1
1.2	Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений	1
1.3	Помощь при травмах	1
1.4	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений	1
2	Лёгкая атлетика	26
2.1	Техника безопасности. Техника бега с высокого старта 5 по 10 м	1
2.2	Специальные беговые упражнения. О.Р.У. Подвижные игры	1
2.3	Бег с высокого старта (40 – 60 м). Стартовый разбег	1
2.4	Эстафеты с дистанцией 40 м. Развитие физических качеств	1
2.5	Высокий старт. Финиширование. Бег 60 м на результат	1
2.6	Закрепление техники высокого старта. Бег 60 м на результат	1
2.7	Метание малого мяча О.Р.У. с малым мячом	1
2.8	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов	1
2.9	О.Р.У. с теннисными мячами. Метание мяча в вертикальную цель (1*1) с расстояния 10 м	1
2.10	Метание мяча в горизонтальную цель (1*1) с расстояния 10 м. Игра с мячом	1
2.11	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на результат	1
2.12	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание мяча на результат	1
2.13	Техника прыжка в длину с места. Многоскоки	1
2.14	Тройной прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места на результат	1
2.15	Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей	1
2.16	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	1
2.17	Закрепить технику прыжка в высоту способом перешагивание	1
2.18	О.Р.У. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скамейку толчком двух ног	1
2.19	Эстафеты – техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.20	Бег в равномерном темпе до 10 мин. О.Р.У. Эстафеты. Прыжки через скакалку	1
2.21	Бег в равномерном темпе до 10 мин. О.Р.У. Эстафеты. Игра с мячом	1
2.22	Бег 1500 м без учета времени. Прыжки через скакалку	1
2.23	О.Р.У. Бег 1500 м – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей	1
2.24	О.Р.У. Специальные беговые упражнения	1

2.25	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1
2.26	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Закрепление техники передачи эстафетной палочки	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	10
3.1	Краткая характеристика вида спорта. Освоение общеразвивающих упражнений. Требования к технике безопасности	1
3.2	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1
3.3	Освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	1
3.4	Организуемые команды и приемы. Развитие гибкости	1
3.5	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
3.6	Развитие гибкости	1
3.7	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.8	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.9	Акробатические упражнения и комбинации	1
3.10	Опорные прыжки	1
	Спортивные игры	46
4	Волейбол	22
4.1	Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Правила техники безопасности	1
4.2	Овладение техникой передвижений. Стойки игрока	1
4.3	Овладение техникой остановок, поворотов и стоек	1
4.4	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
4.5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
4.6	Освоение техники приема и передача мяча	1
4.7	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
4.8	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра в «Пионербол». Развитие быстроты	1
4.9	Нижняя передача и прием сверху	1
4.10	Нижняя передача в парах и у стены. Игра в «Пионербол». Развитие быстроты	1
4.11	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых способностей и силовых качеств	1
4.12	Нижняя прямая передача с расстояния 5 – 6 м от сетки. Учебная игра	1
4.13	Освоение техники прямого нападающего удара	1
4.14	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
4.15	Развитие выносливости. Игра через сетку по упрощенным правилам	1
4.16	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
4.17	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	1
4.18	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1
4.19	Развитие координационных способностей. Учебная игра	1

4.20	Метание в цель различными мячами, прыжки в заданном темпе. Учебная игра	1
4.21	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
4.22	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	1
5	Баскетбол	24
5.1	Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Требования к технике безопасности	1
5.2	Стойки игрока. Перемещения в стойке	1
5.3	Овладевают техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1
5.5	Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1
5.6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
5.7	Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1
5.8	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
5.9	Овладение техникой бросков мяча после ведения, после ловли, в прыжке 1	
5.10	Броски одной рукой с места и в движении с пассивным противодействием	1
5.11	Броски двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1
5.12	Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание мяча. Развитие быстроты реакции	1
5.13	Освоение индивидуальной техники защиты: выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
5.14	Закрепление техники индивидуальной защиты: вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
5.15	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.16	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей	1
5.17	Дальнейшее обучение комбинациям из освоенных элементов перемещений и владения мячом через учебную игру	1
5.18	Совершенствование техники штрафного броска	1
5.19	Дальнейшее обучение техники движений: тактика свободного нападения	1
5.20	Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам	1
5.21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1

5.22	Игра по правилам мини – баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Развитие физических качеств	1
5.23	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры	1
5.24	Игра по правилам мини – баскетбола. Умение осуществлять судейство игры. Умение организовывать игровые действия	1
6	Лыжная подготовка	16
6.1	Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Требования к технике безопасности	1
6.2	Освоение техники лыжных ходов	1
6.3	Попеременный двухшажный ход	1
6.4	Прохождение коротких отрезков на скорость попеременным двухшажным ходом	1
6.5	Одновременный двухшажный ход – прохождение отрезков по 80 м	1
6.6	Обучение технике бесшажного хода на небольшом склоне	1
6.7	Обучение одновременному одношажному ходу по прямой: на дистанции 100 м	1
6.8	Эстафеты с использованием различных ходов на дистанции 50 м. Свободное передвижение на лыжах	1
6.9	Подъем в гору скользящим шагом	1
6.10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
6.11	Поворот на месте махом	1
6.12	Прохождение дистанции 4 км	1
6.13	Передвижение на лыжах 2000 м – развитие выносливости. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»	1
6.14	Прохождение дистанции 1500 м на время	1
6.15	Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом»	1
6.16	Подвижные игры. Развитие физических качеств	1
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	История физической культуры	4
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1
1.2	Специальные олимпийские игры.	1
	Физическая культура человека	
1.3	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
1.4	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
2	Легкая атлетика	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт 30-40м.	1
2.2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1

2.3	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.	1
2.4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
2.5	Техника спринтерского бега 30 метров. Правила использования л/а. упражнений для развития скоростных качеств	1
2.6	Низкий старт 30-40м. с максимальной скоростью.	1
2.7	Техника спринтерского бега 60 метров. Реакция организма на различные физические нагрузки.	1
2.8	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
2.9	Техника спринтерского бега 100 метров с низкого старта	1
2.10	Техника спринтерского бега 100 метров с высокого старта. Финиширование	1
2.11	Спринтерский бег. Эстафеты.	1
2.12	Повторение передачи эстафетной палочки	1
2.13	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание.	1
2.14	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагов. Приземление. Результат	1
2.15	Техника прыжка в длину с места. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
2.16	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Результат	1
2.17	Техника выполнения метания малого мяча в цель и на дальность с места	1
2.18	Техника выполнения метания малого мяча с 5-6 шагов на дальность	1
2.19	Бег на средние дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2.20	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). Правила соревнований.	1
2.21	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
2.22	Бег 12 мин. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
2.23	Техника длительного бега. Специальные беговые упражнения.	1
2.24	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.	1
2.25	Бег 20 минут. ОРУ. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
2.26	Бег 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
3	Гимнастика	10
3.1	Т.Б. на уроке. Строевые упражнения	1
3.2	Строевые упражнения, висы и упоры.	1
3.3	Висы и упоры. Правила страховки во время выполнения упражнений.	1
3.4	Гимнастика Упражнения на перекладине	1
3.5	Гимнастическая полоса препятствий	1
3.6	Опорный прыжок	1
3.7	Лазание по канату и гимнастической стенке	1
3.8	Акробатические упражнения	1

3.9	Акробатическая комбинация	1
3.10	Гимнастические упражнения	1
4.	Лыжная подготовка	16
4.1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Техника попеременных ходов	1
4.2	Одновременный одношажный ход. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.	1
4.3	Попеременный двухшажный ход.	1
4.4	Спуски и подъемы	1
4.5	Торможение «плугом», упором.	1
4.6	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
4.7	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем.	1
4.8	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
4.9	Подъемы и спуски	1
4.10	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1
4.11	Прохождение дистанции	1
4.12	Повороты переступанием, на месте махом.	1
4.13	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки.	1
4.14	Чередование лыжных ходов	1
4.15	Техника конькового хода	1
4.16	Прохождение дистанции	1
	Спортивные игры	46
5	Баскетбол	24
5.1	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
5.2	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1
5.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
5.4	Ведение мяча с сопротивлением на месте и в движении	1
5.5	Ведение мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1
5.6	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	1
5.7	Передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
5.8	Передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении	1
5.9	Передачи мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1
5.10	Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1
5.11	Бросок двумя руками от головы с места.	1
5.12	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	1
5.13	Бросок двумя руками от груди в движении с сопротивлением.	1
5.14	Техника броска в движении с ближней дистанции	1
5.15	Техника броска в движении со средней дистанции	1
5.16	Штрафной бросок с места	1
5.17	Штрафной бросок в прыжке	1

5.18	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
5.19	Позиционное нападение со сменой мест.	1
5.20	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
5.21	Личная защита. Учебная игра.	1
5.22	Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
5.23	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1
5.24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
6	Волейбол	22
6.1	Правила ТБ на уроках волейбола. ОРУ. Стойки и передвижения игрока в волейболе.	1
6.2	Передачи мяча над собой и в паре.	1
6.3	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
6.4	Нижняя подача мяча. Передачи в колоннах.	1
6.5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
6.6	Подача мяча, прием мяча	1
6.7	Верхняя прямая подача.	1
6.8	Техника верхней передачи мяча	1
6.9	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и терминология.	1
6.10	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
6.11	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра	1
6.12	Комбинации из освоенных элементов : приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола	1
6.13	Передачи мяча сверху, стоя к спиной к цели. Игры и игровые задания.	1
6.14	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1
6.15	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
6.16	Игровые задания. Тактика свободного нападения . Освоение тактики игры.	1
6.17	Нижняя подача. Упражнения на быстроту и точность реакций.	1
6.18	Верхняя подача. Упражнения на развитие быстроты. Учебная игра	1
6.19	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
6.20	Игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие психомоторных способностей.	1
6.21	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
6.22	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
	Итого	102

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
1.1	Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы	1
1.2	Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная	1

	физическая подготовка	
1.3	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур	1
1.4	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	1
2	Легкая атлетика	26
2.1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега	1
2.2	Бег по дистанции (70 – 80 м). Комплекс О.Р.У. Специальные беговые упражнения	1
2.3	Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям	1
2.4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
2.5	Спринтерский бег 30 м. Развитие скоростных качеств	1
2.6	Низкий старт 30 м. Бег на дистанции (70 – 80м). Финиширование	1
2.7	Спринтерский бег 60 м. Развитие скоростных качеств	1
2.8	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1
2.9	Овладение техникой прыжка в длину с места	1
2.10	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.11	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1
2.12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов	1
2.13	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность с места	1
2.14	Метание мяча на дальность с 3 – 5 шагов. Специальные беговые упражнения	1
2.15	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3×10. Развитие скоростных качеств	1
2.16	Совершенствование челночного бега. Тестирование 3×10.	1
2.17	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств	1
2.18	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки 4×10	1
2.19	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	1
2.20	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.21	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения.	1
2.22	Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
2.23	Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Тест на гибкость	1
2.24	Бег на выносливость 3 км (юноши) и 2 км (девушки) в среднем темпе. Подтягивание, пресс	1
2.25	Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Результат. Развитие выносливости.	1

	История Отечественного спорта	
2.26	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры	1
3	Гимнастика	10
3.1	Правила ТБ. Освоение строевых упражнений	1
3.2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1
3.3	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
3.4	Освоение и совершенствования висов и упоров. Тест на силу	1
3.5	Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок способом ноги врозь	1
3.6	Освоение акробатических упражнений	1
3.7	Комбинация из освоенных элементов	1
3.8	Прыжки через скакалку	1
3.9	Упражнения в равновесии	1
3.10	Лазание по канату в два и три приема	1
4.	Лыжная подготовка	16
4.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов	1
4.2	Элементы тактики лыжных гонок	1
4.3	Попеременно двухшажный ход	1
4.4	Отгалкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра	1
4.5	Коньковый ход. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1
4.6	Отгалкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе	1
4.7	Попеременный четырехшажный ход	1
4.8	Согласование движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе	1
4.9	Преодоление бугров и впадин	1
4.10	Разгибание ног при преодолении впадины	1
4.11	Чередование лыжных ходов	1
4.12	Спуски, подъемы, повороты	1
4.13	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон	1
4.14	Прохождение контрольной дистанции 5 км. Правила соревнований	1
4.15	Лыжные эстафеты	1
4.16	Лыжные эстафеты с преодолением препятствий	1
	Спортивные игры	46
5	Волейбол	22
5.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
5.2	Освоение техники приёма и передач мяча	1
5.3	Верхняя подача мяча в парах через сетку по зонам. Прием мяча снизу и сверху	1
5.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
5.5	Разыгрывание мяча. Подбор одной рукой мяча	1
5.6	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1

	вперед	
5.7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения на быстроту и точность реакций	1
5.8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках	1
5.9	Передача двумя руками сверху в прыжке в парах	1
5.10	Передача мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол	1
5.11	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
5.12	Освоение техники нижней прямой подачи	
5.13	Освоение техники верхней прямой подачи	1
5.14	Верхняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игры и терминология	1
5.15	Освоение техники прямого нападающего удара	1
5.16	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра	1
5.17	Блокирование мяча. Нападающий удар с различной дистанции	1
5.18	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
5.19	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
5.21	Освоение тактики игры	1
5.22	Знания о спортивной игре. Учебная игра	1
6	Баскетбол	24
6.1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
6.2	Ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
6.3	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов и передач, ведения и бросков	1
6.4	Освоение техники ведения мяча на месте и в движении	1
6.5	Совершенствование техники штрафного броска	1
6.6	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
6.7	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения с атакой на кольцо	1
6.8	Овладение техникой бросков мяча с дальней дистанции	1
6.9	Бросок двумя руками от головы в прыжке со средней дистанции	1
6.10	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1
6.11	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1
6.12	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1
6.13	Взаимодействие трёх игроков в нападении	1
6.14	Освоение индивидуальной техники защиты. Правила баскетбола	1
6.15	Освоение зонной защиты. Учебная игра	1
6.16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	1
6.17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1

	3×3, 4×4. Учебная игра	
6.18	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.19	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1
6.20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
6.21	Освоение тактики игры. История Отечественного спорта	1
6.22	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1
6.23	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
6.24.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Игра по правилам	1
	Итого	102