

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тамбовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено и рекомендовано
и утверждено на заседании
МО учителей ФКиС и ОБЖ
Тамбовской СОШ

Протокол № _____ от 31.08
Руководитель МО Мещеряков

Согласовано
Зам.директора по УВР
О.Б. Баранова Рви

« 31. » 08 2021г.

Утверждено
/Директором МБОУ

И.А.Иванова ИИ
Приказ № 185 от _____

« 30 » 08 2021г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 КЛАСС

Уровень общего образования-
Основное общее образование

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Майсон 2011г. Москва «Просвещение»

**Программа составлена
Бернгард Алексеем Васильевичем
учителем физической культуры**

МБОУ Тамбовская СОШ

с.Тамбовка 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ».
2. Федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физкультуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004
3. Учебного плана МБОУ Тамбовской СОШ
4. Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида 5-9 классы. Под ред. В.В.Воронковой. – Москва, 2011 год.

Структура документа: программа включает три раздела:

1. **Пояснительную записку**, раскрывающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели изучения.
2. **Основное содержание** с распределением учебных часов по годам обучения и отдельным темам.
3. **Требования к уровню подготовки** обучающихся в каждом классе отдельно и требования к знаниям выпускников.

Рабочая программа

Физического воспитания учащихся 5 – 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы подготовительных, 1 – 4х классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 16 лет.

Образовательная область «Физкультура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. **Физическая деятельность** характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

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

Учебный предмет «Физкультура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физкультура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и деятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

В программе под редакцией В.В.Воронковой предусмотрены следующие виды программного материала: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища; танцевальные упражнения; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. Эти разделы программного материала включены в виде обязательных компонентов деятельности на уроках по предусмотренным в программе разделов спортивных дисциплин.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Цель обучения образовательной области «Физкультура» - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физической культуры.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования как учителя – предметника вижу в сочетании уважения личности ребенка и учета уровня его физического развития и физической подготовки, требованиях от детей больше самостоятельности, активности, дисциплинированности и взаимопомощи при постоянном контроле учителя. На всех уроках развиваются такие двигательные качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная

устойчивость. В программу В.В.Воронковой включены следующие разделы: **гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры – подвижные, спортивные игры лыжная подготовка, коньки, плавание**, но последний вид программного материала – плавание – в данную рабочую программу не включен, так как нет условий.

На занятиях обращается внимание на рекомендации врача при индивидуальном подборе физической нагрузки и возможности обучающегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по таким видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения «сидя ноги врозь».

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов использую по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Учащиеся, оканчивающие школу должны знать/понимать:

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;

Уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Распределение учебного материала

По учебному плану на предмет «Физкультура» в 7-м классе отводится 3 часа в неделю:

количество учебных недель: 5-8 классы — 35; 9 класс — 34;

Количество часов в год: 5-8 классы — 105 часов; 9 класс — 102 часа,

Класс	Виды упражнений, количество часов					Всего часов
	Гимнастика, акробатика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Лыжная подготовка	Коньки	
5	21	30	24	18	12	105
6	24	27	21	18	15	105
7	24	27	24	15	15	105
8	12	30	30	15	18	105
9	10	30	30	20	12	102

Содержание программного материала

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения 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.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по скамейке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90°

(девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков.; опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла,

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. 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. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. 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: основа прыжка (мальчики). 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 в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (практический материал)

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Волейбол: Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. 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). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коррекционные. "Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу" "Обманчивые движения".

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. "Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

С бегом на скорость. "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину. "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

С метанием мяча на дальность и в цель. "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

С элементами пионербола и волейбола. "Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

С элементами баскетбола. «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

С элементами плавания (на воде). «Водолазы», «Установить ориентир», «Сигнал спасать», «Салки в воде с предметами».

Игры на снегу, льду. «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.«4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;

- разучивания упражнений;
 - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
 - игровой и соревновательный.
- Формы организации деятельности учащихся урок.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Требования к выполнению тестовых упражнений

1. ТЕСТ. « Бросок набивного мяча 1 кг.»

Учащийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Учащиеся

Мальчики Девочки

Оценка «5» «4» «3» «5» «4» «3»

5 класс 3.80 3.10 2.70 3.50 2.75 2.35

6 класс 4.30 3.50 3.05 4.25 3.55 3.15

7 класс 4.55 4.15 3.90 4.75 3.95 3.45

8 класс 5.69 4.35 3.60 5.00 4.15 3.65

9 класс 6.95 5.30 4.30 5.45 4.45 3.85

2. ТЕСТ. «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 сек. Преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. С детьми в ДОУ для поддержания требуемого темпа может бежать методист или воспитатель. Участникам дается 1 попытка.

Учащиеся Мальчики Девочки

Оценка «5» «4» «3» «5» «4» «3»

5 класс 5.10-5.59 – 5.11 6.60 – 5.60 5.20- 5.59 – 5.21 6.60 – 5.60

6 класс 4.90- 5.39 – 5.01 6.20 – 5.40 5.00- 5.39 – 5.01 6.20 – 5.40

7 класс 4.80- 5.10 – 4.81 6.10 – 5.11 4.90- 5.39 – 4.91 6.20 – 5.40

8 класс 4.70- 5.10 – 4.71 6.10 – 5.11 4.90-5.32 – 4.91 6.10 – 5.31

9 класс 4.40- 4.79 – 4.41 5.20 – 4.80 4.80- 5.29 – 4.81 6.00 – 5.30

3. ТЕСТ. «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник

предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Учащиеся Мальчики Девочки

Оценка «5» «4» «3» «5» «4» «3»

5 класс 162-173 145-160 144 и ниже 159-170 142-157 141 и ниже

6 класс 168-179 151-166 150 и ниже 162-173 145-160 144 и ниже

7 класс 173-184 156-171 155 и ниже 168-179 151-166 150 и ниже

8 класс 180-191 163-170 162 и ниже 173-184 156-171 155 и ниже

9 класс 183-194 166-181 165 и ниже 180-191 163-170 162 и ниже

Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы: под ред. Мозговой В.М, «Просвещение», 2009г.
2. Мозговая В.М. «Уроки физической культуры. Поурочное планирование».
3. Л.Н. Макаров «Легкая атлетика», Москва, «Просвещение», 1990г.
4. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов. Москва, «Просвещение», 1996г.
5. «Школьный год без хлопот» М. Константинова. Ростов – на – Дону, 2001г.
6. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако», 2005г.
7. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис.Пресс». Москва, 2006г.
8. В.М. Качалкин «Методика физического воспитания». Москва, «Просвещение», 1998г.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Кол – во часов	Содержание	ЗУН	Практическая работа
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики. Человек занимается физкультурой	Знать: фазы прыжка с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега	
2		Ходьба с речевкой и песней	1	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 речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.		
3		Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1			
4		Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1			
5		Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1			
6		Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта	1			
7		Эстафетный бег 60м.	1			
8		Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь		

		произвольно		вперед		
9		Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи	1	произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»		
10	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1				
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	1				
12		Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.		
13		Метание мяча в вертикальную цель	1			
14		Метание мяча в движущуюся цель	1			
15		Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой	1			

16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола.	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу	Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч	
17		Основная стойка	1			
18		Передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад	1			
19		Передвижение с ударами мяча о пол	1			
20 21		Ведение мяча на месте и в движении.	2			
22 23 24		Остановка по сигналу учителя	3			
25 26 27		Ловля и передача мяча на месте двумя руками	3			
28		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Знать: правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Уметь: координировать движение	

29		Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече	1	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; повороты на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м; Передвижение на лыжах до 1км; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1км.	рук и ног при ходьбе на лыжах; бежать на лыжах в быстром темпе на отрезках 40 – 60м: проходить дистанцию до 1км. на время
30 31		Повороты на лыжах вокруг носков лыж	2		
32 33 34		Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	3		
35 36 37		Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке	3		
38 39 40		Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»	3		
41 42		Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км	2		
43 44		Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60м	2		
45		Передвижение на лыжах до 1км	1		
46		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках. Занятия на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся на занятиях	Знать: правила ухода за ботинками и коньками ; как избежать травматизма при катании на коньках. Уметь:

47 48 49	Повороты на месте; направо, налево, кругом	3	Повороты на месте; направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах. Бег на коньках до 100м на время	выполнять правильное падение; тормозить «полуплугом», «плугом», проскользить на коньках с разведением и сведением ног, проскользить на коньках 10 – 15с
50 51 52	Торможение «полуплугом», «плугом»,	3		
53 54 55 56	Поочередное отталкивание и скольжение на двух ногах.	4		
57	Бег на коньках до 100м на время	1		
58	Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики.	Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Уметь: выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональные
59	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение)	
60	Ходьба в обход с поворотами на углах	1		
61	Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью	1	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 палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. С	
62	Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками);	1		

63		Броски мяча о стену и ловля его после отскока	1	<p>большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча в верх (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 2кг). Передача мяча с лева направо стоя в кругу. Подбрасывание мяча в верх и ловля его. 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). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников – на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.</p>	<p>способы преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза</p>
64		Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча	1		
65		Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке	1		
66		Прогибание туловища, стоя спиной к стене, держась за рейку руками на высоте головы, плеч	1		
67	68	Кувырок вперед и назад из положения упор присев	2		

69		«мост» из положения лежа на спине	1			
70		Вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке	1	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки; смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно		
71		Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1			
72		Вис на канате с захватом его ногами скрестно	1			
73		Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата	1		Передача набивного мяча весом до 2кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 – 3 набивных мячей весом до 6кг. на расстояние до 20м. переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками)	
74		Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*	1	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способов лазания в процессе выполнения. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45*. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты (до 1м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. до 3м		

				(девочки), 4м (мальчики)		
75		Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча	1	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 70см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20 – 30см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустится на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 – 2 ранее изученных упражнения 3 – 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение при встрече поворотом.		
76		Расхождение при встрече поворотом.	1			
77 78			2	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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		
79		Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу	1	Инструктаж по правилам ТБ на уроках по волейболу	Знать: расстановку игроков на площадке, правило перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч в три паса	
80 81 82		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	3	Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра		
83 84		Ловля мяча над головой	2			
85 86		Подача мяча двумя руками снизу	2			

87 88		Боковая подача	2		
89 90		Розыгрыш мяча в три паса	2		
91		Ходьба с речевкой и песней	1	<p>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 речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м по кругу).</p> <p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед</p>	<p>Знать: фазы прыжка с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе до 4мин, бегать на время 60м; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега</p>
92		Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1		
93		Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1		
94		Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	1		
95		Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта	1		
96		Эстафетный бег 60м.	1		
97		Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1		

98		Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи	1	произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 – 100см, общее расстояние 5м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание»	
99	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги	1			
100	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
101	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока	1	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.		
102	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	1			
103	Метание мяча в вертикальную цель	1			
104	Метание мяча в движущуюся цель	1			
105	Толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой	1			

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	содержание	ЗУН	Практическая работа
-------	-----------------	------------	------------------	------------	-----	---------------------

	урока					
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	Как укреплять свои кости и мышцы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега	
2		Ходьба с преодолением препятствий	1	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.		
3		Переход с ускоренной ходьбы на медленную	1	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.		
4		Бег на 60м с низкого старта.	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.		
5		Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1	Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м		
6		Эстафетный бег на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки.	1			
7		Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1			
8		Кроссовый бег 300 – 500м	1			
9 10		Прыжок в длину с разбега	3	прыжки на одной ноге, двух		

11		способом «согнув ноги»		ногах с поворотом направо, налево, с движением 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 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания		
12		Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м	1	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком		
13		Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола.	1			
14		Толкание набивного мяча весом 2кг с места	1			
15		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачи от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места	
16		Остановка шагом	1	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди.		
17		Передача мяча двумя руками от груди	1	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками		
18		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».		
19		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении	1	Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1кг.		

20	21	Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	2	Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)	
22	23	Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	2		
24		Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
25		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты Уметь: координировать движение рек и туловища в одновременном бесщажном ходе на отрезке 40 – 60м пройти в быстром темпе 100 – 120м любым ходом, преодолеть спуск с крутизной склона 4 – 6* и длиной 50 – 60м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолеть на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики).
26	27	Попеременный двухшажный ход	3	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).	
29	30	Подъем по склону ступающим шагом	2		
31	32	Повороты переступанием в движении	2		
33	34	Подъем по пологому склону «лесенкой»	2		
35		Торможение «плугом»	2		

36						
37 38		Передвижение на лыжах медленном темпе до 1,5км	2			
39 40 41		спуск с пологих склонов Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)	3			
42		Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)	1			
43		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200 – 300м; бежать на коньках в быстром темпе до 100м	
44 45 46		Техника бега по прямой и повороту	3	Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «плугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время		
47 48 49		Бег по прямой по прямой, по повороту вправо, влево	3			
50 51		Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед	2			

52 53		Торможение «плугом», «полуповоротом»	2			
54 55 56		Свободное катание до 200 – 300м	3			
57		Бег на коньках 150м на время	1			
58		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два ; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в	
59		Перестроение из одной шеренги в две	1	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали		
60		Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны	1			
61		Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.	1	С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с полкой; с палкой вольно, палка за голову, на голову, палку за спину, палка влево, право. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево – вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с разными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо, - 1 мин. 3 – 4 упражнения с гимнастической палкой. С		
62		Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	1			

63		Подбрасывание и ловля обруча	1	<p>большими обручами. Пролезать сквозь ряд обручей., катание обруча, пролезание в катящий обруч, набрасывание и снятия обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка сложена в четверо. Повороты туловища в право, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движение по скамейке.</p>	<p>упражнениях на гимнастическом бревне; преодолеть подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья, лазать по канату способом в три приема</p>
64	Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя.	1			
65		взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой.	1	<p>Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально), взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держась за рейку одной рукой.</p>	

66 67		Два последовательных кувырка вперед, назад	2	Стойка на лопатках с перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад), «Шпагат» с опорой руками о пол		
68 69		«Шпагат» с опорой руками о пол	2			
70 71 72		Махом одной и толчком другой выйти в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;	3	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис на канате		
73		Ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 – 80см). ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и.п.). соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на ои на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.		
74		Расхождение вдвоем при встрече	1			
75 76 77		Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*.	3	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу)		

78		переноска гимнастического козла	1	Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7кг на расстояние до 8 – 10м. переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м). переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8 – 10м. передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4кг. переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6 – 8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот	
79		переноска гимнастического бревна	1		
80		Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5м (мальчики), 4м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков равновесия	
81		Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке	1		
82		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пианерболу	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятия по пианерболу	Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч
83 84		Стойки и перемещения волейболистов	2	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в	

85 86		Передачи мяча сверху двумя руками над собой	2	воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов		
87 88 89		Передачи мяча в парах сверху двумя руками	3			
90-91		Подача, нижняя прямая	2			
92		Игра «Мяч в воздухе».	1			
93		Ходьба с преодолением препятствий.		Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в	
94		Бег с преодолением препятствий				
95		Бег с ускорением на отрезке 30м				
96		Эстафетный бег (100м) по кругу				
97		Медленный бег с равномерной скоростью				

		до 5мин			цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега
98		Кроссовый бег 300 – 500м			
99		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением 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 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания	
100					
101					
102					
103		Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо		Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из – за головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	
104		Метание малого мяча из различных исходных положений			
105		Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком			

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Количество часов	Содержание	ЗУН	Примечание
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	Что такое двигательный режим. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	<p>Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Уметь: пройти в быстром темпе 20 – 30мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5мин; равномерно в медленном темпе 8мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание</p>	
2		Продолжительная ходьба 20 -30минут	1	Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).		
3		Бег с низкого старта	1	<p>Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.</p>		
4		Стартовый разгон	1			
5		Бег на 80м с преодолением препятствий	1			
6		Бег в медленном темпе до 4 минут	1			
7		Встречные эстафеты	1			
8		Кроссовый бег 500 - 1000м	1			

9 10 11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку	набивного мяча с места	
12		Толкание набивного мяча	1	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м		
13		Метание малого мяча в цель	1			
14		Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
15		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	Знать: как выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места	
16		Штрафные броски	1	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя		
17		Остановка прыжком после ведения мяча.	1			
18		Вырывание	1			

		выбивание мяча		<p>руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.</p> <p>Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления - передача; ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча; ведение мяча – остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>	
19		Ловля мяча двумя руками в движении	1		
20		передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1		
21		Передача мяча в парах и тройках	1		
22		Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега	1		
23		Ведение мяча после ловли с остановкой в движении	1		
24		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения	1		
25		Ведение мяча с изменением направления - передача	1		

26		Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	1		
51		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40 – 60м; пройти в быстром темпе 160 – 200м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики).
52		Совершенствование двухшажного хода	2	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (5 – 6 повторений за урок), 150 – 200м (2 – 3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300 – 400м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «метко в цель».	
53					
54		Одновременный одношажный ход.	2		
55					
56		Совершенствование торможения «плугом».	2		
57					
58		Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	2		
59					
60		Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики).	2		
61					
62		Лыжные эстафеты	2		
63					
64		Игры на лыжах «Слалом», «Подбери	1		

		флажок»						
65		Игры на лыжах «Пустое место», «метко в цель».	1					
66		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях коньками	Знать: Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально – трудовую подготовку. Уметь: бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук;			
67 68		Бег по прямой	3	Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье; фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400 – 500м. Бег на коньках 200м на время				
69 70		Бег по повороту	2					
71 72		Вход в поворот	2					
73 74		Катание по прямой без движений руками	3					
75 76		Свободное катание до 400 – 500м	3				свободное катание до 400 – 500м; бег на коньках 200м на время	

77		Бег на коньках 200м на время	1			
27		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.	Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом	
28		Размыкание уступами по счету» «девять», «шесть», «три» на месте	1	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2 – шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету» «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты на право, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом		
29		Повороты на право, налево при ходьбе на месте	1			
30		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками	1	С гимнастическими палками. Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпад вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Пере – брасывание гимнастической палки в парах.		
31		Общеразвивающие и корригирующие упражнения со скакалками	1	Выполнить 4 – 6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной в двое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалку над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3кг). перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки		

				3 – 4 раза, мальчики 4 – 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6 – 8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее	бревне.
32		Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно	1	Наклон к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5 – 6 класс)	
33 34		Стойка на руках	2	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя	
35 36		Переворот боком	2		
37 38		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами	3	Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь	
39		Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь			

40		Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке	1	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениям рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70 – 80см). Бег по коридору ширенной 10 – 15см. Бег по скамейке с различными положениями рук, и с мячом. Расхождение при встрече переступанием через партнера (высота 60 – 70см). простейшие комбинации на бревне (высота 60 – 80см). 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 левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3 – 4 шага «голопа» с левой (правой) ноги. Взмах левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90* и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.	
41		Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны).	1		
42		Прыжок согнув ноги через козла	2	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180* (для мальчиков)	
43					
44		Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180*	2		
45					
46		Передача набивного мяча над головой в колонне.	2	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика)	
47					

48 49		Лазание по канату в два приема	2	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки).		
50		Лазание по канату в три приема на скорость	1	Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на (результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах)		
78		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол	
79 80 81		Верхняя передача двумя руками мяча	3	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после передвижения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол		
82 83 84		Верхняя передача мяча, брошенного партнером	3			
85 86		Игра «Мяч в воздухе»	2			
87 88 89		Учебная игра в волейбол	3			

90		Продолжительная ходьба до 30 минут	1	Продолжительная ходьба (20 -30мин)в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20 – 30мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5мин; равномерно в медленном темпе 8мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места
91		Бег с низкого старта	1	Бег с низкого старта; старты из различных исходных положений; бег с ускорением и на время (60м); бег на 40м – 3 – 6 раз, бег на 60м – 3 раза; бег на 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 минут; кроссовый бег 500 -1000м. бег на 80м с преодолением 3 – 4 препятствий. Встречные эстафеты.	
92		Стартовый разгон	1		
93		Бег на 80м с преодолением препятствий	1		
94		Бег в медленном темпе до 4 мин	1		
95		Встречные эстафеты	1		
96 97 98 99		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	Запрыгивание на препятствия высотой 60 – 80см. во время бега прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2мин. Многоскоки с места и разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку	

100 101		Толкание набивного мяча	2	Метание набивного мяча весом 2 -3кг двумя руками снизу, из – за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м		
102 103		Метание малого мяча в цель	2			
104 105		Метание малого мяча на дальность с разбега	2			

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Количество часов	Содержание	ЗУН	Практическая работа
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	1	Самоконтроль и его основные приемы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6мин. В	
2		Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).	1	Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.		
3		Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.	1			

4		Бег на 100м. с различного старта.	1	Бег в медленном темпе до 8 – 12мин. Бег на 100м. с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60м, - 4 раза за урок; бег на 100м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий	различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	
5		Бег 100м с преодолением 5 препятствий	1			
6		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1			
7		Эстафета 4 по 100м	1			
8		Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности	1			
9 10 11		Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега.	3	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15с). Прыжки в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега; основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка		
12 13		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	2			
14		Броски набивного	2			Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками

15		мяча весом 3кг. двумя руками снизу, от груди, на результат		снизу, из - за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг. со скачка в сектор		
16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.		
17		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15 – 20м. (4 – 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 – 3кг). Выпрыгивание в верх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	
18	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1				
20 21	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди	2				
22 23	Подбирание отскочившего мяча от щита	2				

24 25		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	2			
26 27		Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	2			
28 29		Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	2			
30		Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
31		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200м	
32 33 34 35		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	4	Занятие лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторные передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3 – 5 повторений за урок –		
36 37 38 39		Одновременный двухшажный ход	4			

40		Повороты на месте махом	1	девочки, 5 – 7 – мальчики), на кругу 150 – 200м (1 – 2 – девочки, 2 – 3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300 – 400м). игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики)	(девушки); 200 – 300м (юноши); преодолеть на лыжах до 2км (девушки), 2,5км (юноши)	
41 42		Комбинированное торможение лыжами и палками	2			
43 44		Обучение правильному падению при прохождении спусков	2			
45		Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики)	1			
46		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках		
47 48 49 50 51		Свободное катание 500 – 600м	5	Правила соревнований по конькам. Требование технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег 100м. (3 – 4раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Свободное катание 500 – 600м. Бег на выносливость (до 2 – 4мин)	Знать: правила заливки льда; как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом. Уметь: выполнять вход в поворот и выход с поворота; бежать в медленном темпе до 500м; бежать на	
52 53 54 55 56		Повторный бег 100м. (3 – 4 раза)	5			
57		Бег парами на время	4			

58 59 60		300м. (2 – 3 раза)			время 300м	
61 62 63		Бег на выносливость (до 2 – 4мин)	3			
64		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; как переносить одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и	
65		Перестроение в четыре шеренги	1	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево		
66		Обще развивающие и корректирующие упражнения с гимнастическими палками	1	С гимнастическими палками. Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Со скакалками. выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях.		
67		Обще развивающие и корректирующие упражнения с набивными мячами	1	Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена в двое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатыми голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча		

				двумя руками друг другу (снизу, от груди, из - за головы). Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	«ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся
68		Приседание на одной ноге, держась рукой за решетку	1	Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку	
69 70		Кувырок назад из положения сидя (М). Поворот направо и налево из положения «мост» (Д)	2	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки)	
71		Переноска снарядов на время	1	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов	
72		Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо - влево	
73		Простейшие комбинации на бревне	1	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90 – 100см). 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 – 100см). Выполнить комбинацию; вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот на лево (направо) – полушпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с левой и два шага «галоп» с правой – прыжком в упор присев, руки вниз – поворот на лево (направо) в приседе – встать , руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад (старт пловца) и соскок прогнувшись		
74 75		Прыжок ноги врозь через козла	2	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом на право, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90* (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90* (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3 – 4м, переход на другой канат, спуск по этому 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		
76		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в	
77 78		Прием передачи сверху и снизу в	2	Техника приема и передачи мяча. наказание при нарушениях правил игры. Прием передачи сверху и		

		парах		снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки в верх с места с шага, прыжки у сетки (3 – 5 серий по 5 – 10 прыжков за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передачи мяча в зонах 6 – 3 – 4 (2), 5 – 3 – 4 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые	волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.	
79 80 81		Верхняя прямая передача в прыжке	3			
82 83 84		Прямой нападающий удар через сетку	3			
85 86 87		Блок	3			
88 89 90		Нижняя и верхняя прямые подачи	3			
91		Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).	1	Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	ЗУН Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6мин. В различном темпе;	
92		Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.	1			
93		Бег на 100м. с различного старта.	1			
94		Бег 100м с преодолением 5 препятствий	1			

95		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1		выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	
96		Эстафета 4 по 100м	1			
97		Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности	1			
98 99 100		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. выпрыгивания в верх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10 – 15с). Прыжки в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега; основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка		
101 102		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	2			
103 104 105		Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м	3	Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками снизу, из - за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг. со скачка в сектор		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Количество часов	Содержание	ЗУН	Практическая работа
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	1	Понятие спортивная этика. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину с полного разбега способом	
2		Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.		
3		Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	1			
4		Бег на скорость 3 X 100м.	1	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.		
5		Бег на средние дистанции 800м.	1			
6		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1			

7		Эстафета 4 по 200м	1		«согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка.
8		Бег на скорость 100м	1		
9		Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)	1		
10 11 12 13		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.	4	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки 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).	
14 15		Толкание ядра	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	
16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь:

17 18 19		Ловля и передача мяча одной рукой в парах	3	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой
20 21		Ведение мяча с обводкой	2		
22 23		Ловля и передача мяча одной рукой в тройках	2		
24 25		Повороты в движении после получения мяча в движении.	2		
26 27		Броски мяча в корзину с различных положений.	2		
28 29 30		Учебная игра в баскетбол.	3		
31		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 –
32 33 34 35		Совершенствование одновременного бесшажного и	4	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным	

		одношажного ходов		гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время	300м (девушки), 400 – 500м (юноши); преодолевать на лыжах до 3км (девушки), до 4 км (юноши).
36 37 38 39		Одновременный двухшажный ход	4		
40 41		Преодоление бугров впадин	2		
42 43		Спуск в средней и высокой стойке	2		
44 45		Повороты на месте махом назад кнаружи	2		
46 47		Прохождение отрезков на скорость	2		
48		Прохождение дистанции 3 – 4км	1		
49		Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне	1		
50		Прохождение дистанции 2км на время	1		
51		Инструктаж по правилам Т.Б. на	1		

		занятиях на коньках			бега на коньках. Правила судейства.
52 53 54		Бег в равномерном темпе до 1000м	3	Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз). Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши).	Уметь: пробежать дистанцию на время до 400м (девушки), до 600м (юноши).
55 56	Повторный бег на 60, 100, 200м. (3 – 4 раза)	2			
57 58	Бег командами, с выбыванием	2			
59 60	Бег со старта	2			
61 62	Бег на время	2			
63		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: что такое строй; как выполнить перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 – 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке
64		Размыкание в движении на заданный интервал	1	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	
65		ОРУ с предметами	1	С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 – 7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2 – 3кг). броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого	

				и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах . выполнение комплексов упражнений		
66		Выпады вперед на гимнастической бстенке	1	Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую – третью рейку от пола (мальчики)		
67		Кувырок вперед из положения сидя на пятках	1	Для мальчиков; кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек; из положения «мост» поворот вправо – налево в упор в упор на правое – левое колено (сильным - в упор присев).		
68		Вис на время с различными положениями ног	1	Изучение раннее разученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусьях.		
69		Передача нескольких предметов по кругу	1	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).		
70		Лазание в висе на руках по канату	1	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на канате. Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате		

71		Соскок прогнувшись ноги врозь	1	Упражнения на бревне высотой 100см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь	
72		Прыжок боком через коня	1	Совершенствование всех видов раннее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спустится вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90*.	
73		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Знать: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится.
74 75		Прием мяча снизу у сетки	2	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары
76 77	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку	2			
78 79 80	Верхняя прямая подача	3			

81 82 83		Блокирование мяча	3		
84 85		Прямой нападающий удар через сетку с шагом	2		
86 87		Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов	2		
88		Прохождение отрезков от 100 до 200м	1	<p>Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.</p> <p>Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.</p>	<p>Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100м и 200м на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100; прыгать в длину с полного разбега</p>
89		Фиксированная ходьба	1		
90		Бег на скорость 3 X 100м.	1		
91		Бег на средние дистанции 800м.	1		
92		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1		
93		Эстафета 4 по 200м	1		
94		Кросс 1000м (М) 800м (Д)	1		

95 96 97		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки 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).	способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3кг на результат со скачка.
98 99		Метание малого мяча утяжеленного мяча	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	
100 101 102		Метание гранаты в цель и дальность	3		