

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

МБОУ СОШ № 66

ПРИНЯТА:

Решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 66
Протокол № 2 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
МБОУ СОШ № 66
Туранова Т.С.
Приказ № 150/1-ОД от 31.08.2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5- 9 классы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**г. Нижний Тагил
2023 г.**

Содержание программы 5 класс

Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по ТБ.

Гимнастика: Строевые упражнения: Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

упражнения на осанку: Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

дыхательные упражнения: Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

упражнения в расслаблении мышц: Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения

основные положения движения головы, конечностей, туловища: Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: 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 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 вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

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 нее.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки): Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов: Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 — 3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелазание: Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелазание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см). Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься 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 вдвоем при встрече поворотом.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

Легкая атлетика: Ходьба: Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег: Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки: Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание: 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 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка: Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот 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 1 км; передвижение на лыжах на

скорость на отрезке 40— 60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

Спортивные и подвижные игры: Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционные: «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».

С бегом на скорость: «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.

С прыжками в высоту, длину: «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».

С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

Игры на снегу: «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».

6 класс

Основы знаний: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы

Гимнастика Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку: Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

Дыхательные упражнения: Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища: Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. 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 удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: 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 стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения: Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат»с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры: 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 присев. Вис на канате.

Переноска груза и передача предметов: Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8— Юм. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8— 10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения: Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фазы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание: 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, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися 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 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие: Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок: 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).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: Построение в две шеренги с определенным

расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика Ходьба: Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег: Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Беге преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки: 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 80 см. Отработка отталкивания.

Метание: Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры: Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

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

Подвижные игры и игровые упражнения: Коррекционные: «Что так притягивает»; «Словесная карусель»; «Что изменилось в строю»; «Метатели».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: «Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»; «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».

С бегом на скорость: «Охрана пробежек»; «Вызов победителя»; «По кочкам и линиям»; Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину: «Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».

С метанием мяча на дальность и в цель: «Сильный бросок»; «Попади в цель».

С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу».

С элементами баскетбола: «Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.

Игры на снегу: «Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед».

7 класс

Основы знаний: Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений

Гимнастика

Строевые упражнения: Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противходом. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- **упражнения на осанку:** Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

— **дыхательные упражнения:** Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового

— **упражнения в расслаблении мышц:** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах

— **основные положения движения головы, конечностей, туловища:** Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками: Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками: Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, 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, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг): Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, 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.

Акробатические упражнения : Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя

Переноска груза и передача предметов: Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения: Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 — 6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание: 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 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). 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).

Равновесие: Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногою «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом 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.

Опорный прыжок: 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).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15 — 20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Легкая атлетика

Ходьба: Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег: с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. 60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки: Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание: Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Лыжная подготовка

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

Спортивные и подвижные игры

Волейбол: Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол

Баскетбол: Основные правила игры в баскетбол Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя 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 и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. 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. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные: «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название»

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой: «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».

С бегом на скорость: «Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками в длину: «Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».

С метанием мяча на дальность и в цель: «В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».

С элементами волейбола: «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».

С элементами баскетбола: «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».

Игры на снегу, льду: «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

8 класс

Основы знаний: Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. 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 скоростносиловых 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 и. п. 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 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.

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: 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).

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 бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие: 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—100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сох р а н я я 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 назад на носок, руки в стороны — два шага «галопом» елевой — два шага «галопом» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — по-луприсед, 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: лазанье по канату на высоту 3—4 м, 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.

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 предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих 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.

Легкая 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 обозначенные ориентиры.

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).

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 Юм. 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

Лыжная подготовка

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 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

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.

Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте 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.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные: « Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой: «Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».

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

С прыжками в длину: «Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».

С элементами волейбола: «Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.

С метанием мяча на дальность и в цель: «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».

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

Игры на снегу, льду: «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

9 класс

Основы знаний: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке, Понятие спортивной этики, Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика Строевые упражнения: Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом(направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку: Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

Дыхательные упражнения: Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, прыжки).

Упражнения в расслаблении мышц: Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища: Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: С гимнастическими палками: Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений. Балансирование палки на ладони правой — левой рук.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). 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. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5 — 7 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

Упражнения на гимнастической стенке: 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). взмахи обеими ногами в сторону(вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

Акробатические упражнения: Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики);

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев). кувырок назад; сед в «полушпагат»

Простые и смешанные висы и упоры: Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты ИТ. д.). Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине.

Переноска груза и передача предметов: Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

Танцевальные упражнения: Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба». Закрепление изученных танцевальных шагов. Танец «Ламбада».

Лазание и перелезание: Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты.

Равновесие: Упражнения на бревне высотой до 100 см. 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. Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

Опорный прыжок: Совершенствование всех видов ранее 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: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см).

Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика- на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону—правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3 — 4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с. Упражнения по овладению

и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Легкая атлетика Ходьба: Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.

Бег: Бег на скорость 100 м; бег на 60 м— 4 раза за урок; на 100 м —3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.

Прыжки: Специальные упражнения в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (10—12 беговых шагов).

Метание: Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг). Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Лыжная подготовка: Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным 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 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем «лесенкой»; прохождение на скорость отрезков: до 100 м — 4—5 раз, 300-400 м - 23 раза (для мальчиков), 200 — 300 м — 2—3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).

Спортивные и подвижные игры: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 — 6 по 5—10 раз). Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным

способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

Баскетбол: 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 игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Подвижные игры и игровые упражнения

С бегом на скорость: «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

С прыжками в длину: «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение». Эстафеты с прыжками и бегом.

С метанием мяча на дальность и в цель: «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись». Эстафеты с метанием в цель и на дальность.

С элементами волейбола: «Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее»; «Правильно».

С элементами баскетбола: Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный». «Снайперы».

Игры на снегу: Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. Разновидность эстафет на снегу.

II. Требования к знаниям и умениям

5 класс

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Фазы прыжка в длину с разбега. Как бежать по прямой и по повороту. Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Правила подвижных игр.

Уметь: выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м. Координировать движения рук и ног при беге по повороту; подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. Играть в подвижные игры.

6 класс

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся: Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. Правила перехода в игре волейбол. Правила поведения игроков во время игры в баскетбол. Правила подвижных игр.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема. Ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега. координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). Перемещаться на площадке во время игры в волейбол, разыгрывать мяч. Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Играть в подвижные игры.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, 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, когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько раз.

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

8 класс

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Как правильно выполнять штрафные броски.

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 действий. 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); бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся: **Знать:** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде. Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Виды и способы смазки лыж. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку, что такое тактика

игры, ее содержание; правила игры в волейбол. Что значит «тактика игры», роль судьи. как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита в баскетболе. Правила подвижных игр.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений. Выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их. Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка. Метать мячи, выполнять прыжки в длину. Выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200—300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши). Передвигаться по местности на расстояние до 2 км, на скорость. Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары, выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре. Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры. Играть в подвижные игры.

Требования к зачету:

5 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,1 с	5,2 с
Бег на 60 м с высокого старта	10,2 с	10,3
Бег 1000 м	4,30 мин	5,0 мин
Челночный бег 3x10 м	8,6 с	8,9 с
Прыжок в длину с места	180 см	175 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	33 раза	30 раз
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	6 раз	16 раз

6 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	5,0 с	5,1 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,8 с	10,0
Бег 1000 м	4,30 мин	4,40 мин
Челночный бег 3x10 м	8,4 с	8,8 с
Прыжок в длину с места	180 см	175 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки	35 раза	32 раз

за головой, в течение 1 мин		
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	7 раз	16 раз

7 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,9с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,4 с	9,8 с
Бег 1000 м	4,20 мин	4,40 мин
Челночный бег 3x10 м	8,3 с	8,7с
Прыжок в длину с места	190 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	35 раза	32 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	8 раз	17 раз

8 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м с высокого старта	4,8с	5,0 с
Бег на 60 м с высокого старта	9,0 с	9,7 с
Бег 1000 м	4,15 мин	4,35 мин
Челночный бег 3x10 м	8,0 с	8,6 с
Прыжок в длину с места	200 см	185 см
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	36 раза	33 раза
Подтягивание <i>Мальчики</i> — из виса на высокой перекладине. <i>Девочки</i> — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	9 раз	19 раз

9 класс

Тесты физического развития	Мальчики	Девочки
Скоростные Бег 60 м (с)	9,2	10,2
Прыжок в длину с места	180	165
Выносливость кроссовый бег 2 км	8,50	10,20
Передвижение на лыжах 2 км	16,30	21,0
Координация Последовательное выполнение пяти кувыркoв (с)	10,0	14,0
Челночный бег 3X 10 м (С)	8,2	8,8

III. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История олимпийских игр.	1
2	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	1
3	Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).	1
4	Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.	1
5	Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	1
6-7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	2
8	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.	1
9	Бег 1000 м. Результат.	1
10	Бег широким шагом на передней части стопы (коридор 20— 30 см).	1
11-12	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	2
13	Техника высокого старта.	1
14	Техника низкого старта.	1
15	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
16	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге).	1
17	Прыжки произвольным способом через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).	1
18	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1
19	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Инструкция № 22. Баскетбол.	1
20	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1
21-22	Ведение мяча на месте и в движении.	2
23	Остановка по сигналу учителя.	1
24	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	1
25	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон».	1
26-27	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».	2
28	Способы самоконтроля.	1
29	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, акробатикой, равновесием: «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»;	1
30	Подвижные игры: «Вызов»; «Карусель».	1
31-32	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Инструкция № 19. Строевые упражнения.	2
33	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	1
34	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах.	1
35	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения.	1
36	Упражнения в расслаблении мышц.	1

37-39	Акробатические упражнения (элементы, связки).	3
40	Упражнения на гимнастической стенке.	1
41	Упражнения на равновесие.	1
42	Развитие координационных способностей.	1
43	Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционные: «Пустое место»; «Лишний игрок».	1
44-45	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием.	2
46	Подготовка лыжного инвентаря.	1
47	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 23. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах; с лыжами на плече	1
48	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1
49-50	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	2
51	Прохождение дистанции 1 км.	1
52-53	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.	2
54-55	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	2
56	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1
57	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40— 60 м.	1
58	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».	1
59-61	Техника попеременного двушажного хода.	3
62-63	Техника скользящего шага.	2
64	Прохождение дистанции 2 км.	1
65	Прохождение дистанции 2 км. Результат	1
66-67	Одновременно одношажный; бесшажный ход.	2
68	Техника лыжных ходов. Оценка техники.	1
69	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов.	1
70	Прохождение дистанции 3 км. Результат.	1
71	Техника преодоление препятствий на лыжах.	1
72-73	Совершенствование изученных лыжных ходов.	2
74-75	Игры на снегу: «Снайперы»; «Охотники»; «Догони»; «Кто дальше».	2
76	Первая помощь при травмах.	1
77	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».	1
78	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу».	1
79	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	1
80	Перемещение на площадке без мяча.	1
81-82	Передачи мяча сверху, снизу.	2
83	Боковая подача, нижняя прямая подача.	1
84	Прием мяча снизу.	1
85	Нападающий удар.	1
86-87	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	2
88-89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	2
90	Подвижные игры с прыжками в длину: «Удочка»; «Веревочка под ногами».	1
91	Подвижные игры с прыжками в длину: «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».	1
92	Прыжки в длину способом согнув ноги. Результат.	1

93-94	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».	2
95-96	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Эстафетный бег (60 м по кругу).	2
97	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).	1
98-99	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	2
100	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
101-102	Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.	2

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Контроль за индивидуальным физическим развитием	1
2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 20. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1
3	Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1
4	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	1
5	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1
6-7	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	2
8	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями.	1
9	Бег 1000 м. Результат	1
10	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1
11-12	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	2
13	Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз)	1
14	Кроссовый бег 300—500 м.	1
15	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1
16	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.	1
17	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1
18	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	1
19	Техника безопасности на уроках с/ игр. Инструкция № 22. Основные правила игры. Остановка шагом.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.	1
21-22	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	2
23	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
24	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	1
25	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».	1
26	Эстафеты с ведением мяча.	1
27	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Перестрелки»; «Защита укреплений»; «Залетный мяч»; «Мяч в центре»; Эстафеты.	1
28	Здоровье и Здоровый образ жизни	1

29	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, акробатикой, равновесием: «Все по местам»; «Запомни номер»; «Вот так поза»;	1
30	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, акробатикой, равновесием: «Выбери ведущего»; «Запомни порядок»; «Так держать».	1
31-32	Техника безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № 19. Строевые упражнения	2
33	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	1
34	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения	1
35	Общеразвивающие упражнения	1
36	Упражнения с набивными мячами	1
37-39	Акробатические упражнения (элементы, связки)	3
40	Упражнения на гимнастической стенке	1
41	Упражнения на равновесие. Танцевальные упражнения	1
42	Развитие координационных способностей	1
43	Подвижные игры «Что так притягивает»; «Словесная карусель»;	1
44-45	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием.	2
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Инструкция № 23. Подготовка инвентаря.	1
47	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах;	1
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
49-50	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;	2
51	Прохождение дистанции 1 км	1
52-53	передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом	2
54-55	спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении	2
56	подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом»,	1
57	передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м;	1
58	игры «Кто дальше», «Пятнашки простые».	1
59-61	Техника попеременного двушажного хода	3
62-63	Техника скользящего шага	2
64	Прохождение дистанции 2 км	1
65	Прохождение дистанции 2 км. Результат	1
66-67	Одновременнодношажный; бесшажный ход	2
68	Техника лыжных ходов. Оценка техники	1
69	прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов	1
70	Прохождение дистанции 3 км. Результат	1
71	Техника преодоление препятствий на лыжах	1
72-73	Совершенствование изученных лыжных ходов	2
74-75	Игры на снегу: «Слушай сигнал»; «Воробьи и вороны»; «Смелей вперед».	2
76	Развитие физических качеств.	1
77	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой»; «Вот так подача»; «Не дай мяч соседу».	1
78	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Не дай мяч соседу»;	1
79	Техника безопасности на уроках с/ игр. Инструкция № 22. Стойки и перемещение волейболистов.	1
80-81	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения)	2
82-83	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.	2

84	Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками	1
85	Нападающий удар	1
86-87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 20. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	2
88-89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.	2
90-91	Подвижные игры с прыжками в, длину: «Дотянись»; «Проверь сам»; «Установи рекорд».	2
92	Прыжки в длину способом Согнув ноги. Результат	1
93	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель: «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».	1
94	С метанием мяча на дальность и в цель: «Сильный бросок»; «Попади в цель».	1
95-96	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № 20. Метание малого мяча в вертикальную цель	2
97-98	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.	2
99	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой	1
100	Метание малого мяча на результат	1
101	Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.	1
102	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
2	Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1
3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
4	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20.Высокий старт. Спортивная ходьба	1
5	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	1
6	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м	1
7	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
8	Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
9	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
10	Учет - метание мяча на дальность. Беговые упражнения. Рациональные положения головы при круговых движениях	1

	туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых	
11	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
12	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений.	1
13	Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
14	Прыжки в длину с разбега. Бег 500 м.	1
15	Техника прыжка в длину с разбега.	1
16	Челночный бег.	1
17	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Удары по мячу, остановка мяча, выбивание мяча.	1
18	Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра.	1
19	Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
20	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
21	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу».	1
22	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
23	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
25	Удары битой по мячу.	1
26	Ловля в сочетании с передачей мяча.	1
27	Игра в "Русскую лапту". Финты.	1
28	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
29	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	1
30-31	Простейшие приёмы самомассажа.	2
32	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Инструкция № 19. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения.	1
33	Висы и упоры.	1
34	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Мост.	1
35	Лазание по канату. Развитие силовых способностей.	1
36	Акробатика. Мост. Кувырок вперед, назад.	1
37	Акробатика. Упражнения в равновесии	1
38	Упражнения на бревне. Техника выполнения кувырков. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	1
39	Упражнения на бревне. Акробатическая комбинация. Техника выполнения лазания по канату.	1
40	Опорный прыжок. Ору с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
41	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину. Подвижные игры: «Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»;	1
42	Техника выполнения опорного прыжка. Эстафеты.	1

43	Техника выполнения лазания по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
44	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
45	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1
46	Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.	1
47	Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1
48	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Инструкция № 24. Имитационные упражнения – кроль на груди кроль на спине .	1
49	Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.	1
50	Исторические данные создания и развития ГТО (БГТО)	1
51-52	Комплексы и задания для самостоятельных занятий на подготовку к сдаче норм ГТО.	2
53	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 23. Техника попеременного 2-х шажного хода.	1
54-55	Техника попеременных ходов. Повороты на месте	2
56-57	Техника попеременных ходов. Передвижения на лыжах до 2 -х км	2
58	Оценка техники попеременного 2-х шажного хода.	1
59-60	Техника одновременных ходов.	2
61	Оценка техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.	1
62	Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	1
63	Контрольное прохождение дистанции 3 км.	1
64-65	Подъём "Ёлочкой", торможение "Упором".	2
66	Оценка техники прохождения подъёмов. Развитие выносливости	1
67	Оценка техники торможения "Упором". Развитие координации	1
68	Техника прохождения бугров и впадин.	1
69	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок),	1
70-71	Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок». Эстафеты	2
72	Прохождение дистанции 2км, 3 км.	1
73-74	Эстафеты, игры.	2
75-77	Техника конькового хода.	3
78	Игры.	1
79	Командные виды спорта.	1
80	Правила соревнований по футболу, баскетболу, волейболу.	1
81	Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
82	Способы закаливания организма.	1
83	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Игра в баскетбол по правилам.	1
84	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
85	Оценка техники броска мяча с места двумя руками.	1
86	Игра по упрощённым правилам.	1
87	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Техника прыжка в высоту.	1
88-89	Челночный бег. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	2
90-91	Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	2
92	Оценка техники прыжка в длину с места	1

93	Эстафетный бег. Спринтерский бег	1
94	Эстафетный бег.	1
95	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Эстафеты.	1
96	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче ГТО.	1
97	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
98-99	Кроссовая подготовка.	2
100	Техника безопасности на занятиях с/играми. Инструкция № 22. Комбинации из освоенных элементов.	1
101	Комбинации из освоенных элементов.	1
102	Техника и тактика игры.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
2-3	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Ходьба в различном темпе с остановками на обозначенные ориентиры. Бег в медленном темпе до 8 - 12 мин	2
4-5	Ходьба на скорость. Бег на 100 м с различного старта	2
6-7	Прохождение на скорость отрезков до 100 м. Кроссовый бег 500 - 1000 м по пересечённой местности	2
8	Ходьба группами на перегонки. Бег с ускорением на 60 м	1
9	Ходьба по пересечённой местности до 2 км	1
10	Игры с бегом на скорость: "Сбор картошки", "Ловкие, смелые, выносливые"	1
11-12	Бег с ускорением на 100 м	2
13	Эстафета 4 X 100 м	1
14	Бег на 100 м с преодоление 5 препятствий	1
15	Прыжки. Выпрыгивание и спрыгивание, выпрыгивание вверх с предметами	1
16	Игры с бегом на скорость: "Точно в руки". Эстафеты	1
17	Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями. Тройной прыжок с места и с индивидуального разбега	1
18	Прыжок в длину способом "Согнув ноги"; подбор индивидуального разбега	1
19	Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением	1
20	Игры с прыжками в длину: "Дотянись до верёвочки", "Сигнал", "Сбей предмет"	1
21	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Прыжки со скакалкой до 2 мин	1
22	Ловля мяча с последующим ведением и остановкой. Ускорения, упражнения с набивными мячами	1
23	Передача мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета	1

24	Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты, ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	1
25	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбор отскочившего мяча от щита	1
26	Учебная игра по упрощённым правилам. Броски в корзину с разных позиций и расстояния	1
27	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Отношение к своим товарищам по классу, команде	1
28	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Инструкция № 19. Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении	1
29	Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал	1
30	ОРУ и коррегирующие упражнения на осанку. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях	1
31	Дыхательные упражнения. Повороты в движении направо, налево	1
32	Упражнения в расслаблении мышц. Переноска груза и передача предметов	1
33	Основные положения головы, конечностей, туловища. Танцевальные упражнения	1
34	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание и перелезание	1
35	Переноска груза и передача предметов. Упражнения в расслаблении мышц.	1
36	ОРУ с набивными мячами. Упражнения в равновесии	1
37	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии	1
38	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок	1
39	Акробатические упражнения кувырок, " мост". Опорный прыжок	1
40	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Игры с элементами баскетбола: " Поймай мяч", " Мяч капитану"	1
41	Игры с элементами баскетбола: " Кто больше и точнее"	1
42	Техника приёма, передачи и подачи мяча. Наказания при нарушениях правил игры	1
43-45	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Многоскоки	3
46	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача	1
47-49	Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Упражнения с набивными мячами	3
50	Правила безопасности при выполнении физических упражнений	1
51	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Инструкция № 23. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека	1
52	Правила соревнований по лыжным гонкам Овершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	1
53	Одновременный двухшажный ход	1
54-56	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками	3
57-59	Обучение правильному падению при прохождении спусков	3

60-62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	3
63-65	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м	3
66-68	Передвижение до 3 км	3
69-70	Лыжные эстафеты	2
71-73	Игры на лыжах: " Попади в круг", "Переставь флажок", " Кто быстрее"	3
74-75	Преодоление на лыжах до 2 км, 2,5 км	2
76	Игры на снегу: " Эстафета - сороконожка", " Смелые, ловкие"	1
77-78	Игры на снегу: " Эстафета - сороконожка"	2
79	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Инструкция № 20. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
80	Коррекционные игры: " Регулировщик", " Снайпер"	1
81	Коррекционные игры: " Словесная карусель", " Прислушайся к сигналу"	1
82	Игры "Запрещённое движение, " Ориентир"	1
83	Игры " Птицы", " Вызов победителя"	1
84	Игры с метанием мяча на дальность и в цель: " Попади в окошко", "Символ"	1
85-86	Броски набивного мяча весом 3 кг из различных положений	2
87	Броски набивного мяча весом 3 кг из различных положений на результат	1
88-89	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор	2
90	Игры сметанием мяча на дальность и в цель: "Снайпер", " Попади в окошко"	1
91	Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время	1
92-93	Метание малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время	2
94-95	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка	2
96-97	Кроссовый бег по пересечённой местности 500-1000 м	2
98-99	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Инструкция № 22. Игры с элементами волейбола: "Ловкая подача", " Пасовка волейболистов"	2
100-101	Эстафеты волейболистов	2
102	Игры с бегом: Эстафеты	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструкция № 20. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м.	1
3	Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км.	1
4	Фиксированная ходьба. Ходьба с чередованием бега.	1
5	Бег на скорость 100 м.; бег на 60 м - 4 раза за урок.	1
6	Бег на 100 м - 3 раза за урок.	1
7	Эстафетный бег с этапами до 100 м.	1
8	Медленный бег до 10 - 12 мин.	1
9	Совершенствование эстафетного бега (по 200 м).	1
10	Бег на средние дистанции (800 м).	1
11	Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м. Бег в гору и под гору.	1
12	Бег в различном темпе.	1
13	Бег 300 м.	1
14	Эстафета 4* 200 м.	1
15-16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Инструкция № 22. С бегом на скорость: " Лучший бегун", " Преодолей препятствие"	2
17-18	С прыжками в длину: "Кто дальше и точнее", " Запрещённое движение".	2
19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция № 22. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1
20	Приём мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
21	Верхняя прямая подача.	1
22	Понятие о тактике игры. Практическое судейство.	1
23	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1
24	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
25	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
26-27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Инструкция № 22. Игры с элементами баскетбола: " Очков набрал больше всех", " Самый точный".	2
28-29	Игры с элементами баскетбола: " Снайперы", " Самый точный".	2
30	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Инструкция № 19.Выполнение строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал.	1
31	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Переноска груза и передача предмета.	1
32	Выполнение команд ученика. Закрепление и выполнение ранее изученных команд: "смирно", "вольно", " расслабиться". Танцевальные упражнения.	1
33	Согласованные повороты группы учащихся кругом; переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне. Лазание и перелезание.	1
34	Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.	1

35	Упражнения на осанку. Равновесие.	1
36	Дыхательные упражнения. Опорный прыжок.	1
37	Упражнения в расслаблении мышц. Опорный прыжок.	1
38	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Развитие координационных способностей.	1
39	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастической палкой, с набивными мячами. Развитие координационных способностей.	1
40	Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика.	1
41	Упражнения на гимнастической стенке. Простые и смешанные висы и упоры.	1
42-43	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Инструкция № 22. Игры с элементами волейбола: "Сигнал", "Точно в круг", "Быстро по местам".	2
44-45	Игра с элементами волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков: " Точнее", " Правильно".	2
46	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов.	1
47	Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований.	1
48	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений. Совместные действия трёх нападающих против двух защитников. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.	1
49	Учебная игра. Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство.	1
50	Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	1
51	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Инструкция № 23. Виды лыжного спорта, правила соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям	1
52-53	Совершенствование техники изученных ходов.	2
54-55	Поворот на месте махом назад кнаружи.	2
56-57	Спуск в средней и высокой стойке, преодоление бугров и впадин.	2
58-59	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	2
60-61	Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.	2
62-64	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности. Прохождение дистанции 2 км на время.	3
65	Способы смазки лыж.	1
66-68	Совершенствование изученных ходов; попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	3
69-70	Преодоление выступа, подъём "лесенкой".	2
71-72	Прохождение на скорость отрезков до 100 м 4-5 раз, 300-400 м 2-3 раза (мальчики), 200-300 м 2-3 раза (девочки).	2
73-76	Передвижение по среднепересечённой местности на отрезках до 3 км (мальчики), до 2 км (девочки).	4
77-78	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.	2
79-80	Разновидность эстафет на снегу.	2
81	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения, приёмы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование.	1

82	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
83	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Инструкция № 22. Игры с бегом на скорость:" Сумей догнать", эстафеты с бегом.	1
84	Эстафеты с прыжками и бегом.	1
85	Эстафеты с метанием в цель и на дальность. Игры: " Стрелки, "Точно в ориентир" " Дотянись".	1
86	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция №20. Обучение спортивной ходьбе.	1
87	Пешие переходы до 4-5 км.	1
88	Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики - 1200 м; девушки - до 1000 м.	1
89	Совершенствование эстафетного бега.	1
90	Прыжки: специальные упражнения в длину, прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»	1
91-93	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.	3
94	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги".	1
95-97	Метание различных предметов (малого мяча, гранаты), с различных исходных положений в цель и на дальность.	3
98	Толкание ядра.	1
99	Закрепление всех видов метания. Совершенствование техники метания, толкания.	1
100	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция № 22. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперёд. Учебная игра.	1
101	Учебная игра.	1
102	Понятие о зонной и персональной защите. Ловля, передача мяча, броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приёмов. Двухсторонняя игра.	1

