

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 N 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
 - Региональный базисный учебный план на 2022/2023 учебный год для специальных (коррекционных) учреждений/классов VIII вида Еврейской автономной области, утверждённый приказом комитета образования от 10.07.2013 №312;
 - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) от 22 декабря 2015 г., протокол № 4/15 (далее АООП);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 5-9 классов. В 2 сб./Под редакцией В.В. Воронковой.- М. Просвещение, 2006., автор программы В.М. Мозговой.

Учебно - методическое обеспечение

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физкультура» входит в образовательную область «Физкультура», учебный материал распределен по разделам программы и рассчитана:

- 8 класс 34 учебные недели по 3 часа в неделю.
- 9 класс 34 учебные недели по 3 часа в неделю.
- 10 класс 34 учебные недели по 3 часа в неделю.

Цель: Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

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

Методы, формы, средства обучения.

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Содержание учебного предмета.

8 класс.

Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (36 часов).

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки. Совершенствование всех видов ходьбы и бега

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100м). Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег 4х100м.

Прыжки

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Метание

Броски набивного мяча различными способами. Метание малого мяча в цель и на дальность. Толкание набивного мяча со скачка в сектор. Совершенствование техники метания малого мяча в цель, на дальность, бросков набивного мяча различными способами. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейство по бегу, прыжкам, метанием; правила передачи эстафетной палочки.

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

Гимнастика (14 часов).

Теоретические сведения

Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Фигурная маршировка Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Поворот направо, налево из положения «мост» (девочки). «Шпагат» с опорой руками о пол.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие

Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации.

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла согнув ноги Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование акробатических упражнений.

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на

коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Учащиеся должны знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

Лыжная подготовка (10 часов).

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал.

Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение в быстром темпе на отрезках 200-300м. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Преодоление на лыжах дистанции 2км (девочки), 2,5 (юноши). Лыжные эстафеты, игры: «Переставь флажок», «Кто быстрее?», «Метко в цель».

Учащиеся должны знать: как правильно проложить лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: пройти в быстром темпе 150-200м, 200-300м; преодолевать на лыжах 2-2,5км.

Баскетбол (13 часов).

Закрепить основные правила игры в баскетбол.

Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола, учебная игра.

Знать: (по баскетболу) как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния.

Волейбол (15 часов).

Закрепить правила игры в волейбол; наказание при нарушениях правил игры; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блок (ознакомление); учебная игра.

Учащиеся должны знать: (по волейболу)

каким наказаниям подвергаются игроки при нарушениях правил; правила игры в волейбол.

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

Мини-футбол (9 часов).

Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении.

Прием и обработка мяча. Удары по воротам.

Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение).

Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры (5 часов).

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (37 часов).

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Совершенствование всех видов ходьбы и бега.

Бег

Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность.

Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика (12 часов).

Теоретические сведения

Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Танцевальные упражнения

Сочетание разученных танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: что такое строй, как выполнять перестроения.

Уметь: выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка (10 часов).

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

Учащиеся должны знать: виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

Баскетбол (13 часов).

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

Знать: (по баскетболу) что значит «тактика игры».

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния

Волейбол (18 часов)

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;

закрепить правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах;

верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

Уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары.

Мини – футбол (7 часов).

Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство.

Прием и обработка мяча. Удары по воротам.

Игра в тройках.

Силовая подготовка (упражнения со скакалкой, многоскоки, отжимания, ускорение).

Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра

Удары по воротам. Обманные движения.

Подвижные игры (5 часов).

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

*

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (38 часов).

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Совершенствование всех видов ходьбы и бега.

Бег

Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика (12 часов).

Теоретические сведения

Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Фигурная маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Танцевальные упражнения

Сочетание разученных танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: что такое строй, как выполнять перестроения.

Уметь: выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка (10 часов).

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м.; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

Учащиеся должны знать: виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

Баскетбол (13 часов).

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

Знать: (по баскетболу) что значит «тактика игры».

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния.

Волейбол (16 часов).

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;

закрепить правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах;

верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

Уметь: выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар;

блокировать нападающие удары.

Мини-футбол (8 часов).

Совершенствование ранее изученных приёмов. Учебная игра.

Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении.

Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение).

Совершенствование ранее изученных приёмов.

Удары по воротам. Обманные движения.

Практическое судейство. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры (5 часов).

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола;

- с элементами баскетбола;

Планируемые образовательные результаты освоения предмета учащимися.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физкультура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

8 класс.

- знать что такое фигурная маршировка;
- знать требования к строевому шагу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;
- знать фазы опорного прыжка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;
- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;
- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы.
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

9 класс.

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике;
- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять все виды опорных прыжков;
- уметь выполнять равновесие;
- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;
- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы.
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

10 класс.

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике;
- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять все виды опорных прыжков;
- уметь выполнять равновесие;
- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;
- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы.
- должны развивать познавательную активность;

- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

8 класс

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие. 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; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.	В процессе уроков	Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. Учитывать важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.
Легкая атлетика	36	
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 60м.	1	
Беговые и прыжковые упражнения.	2	
Тестирование.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	
Медленный бег до 8 мин.	1	
Эстафетный бег 4x100 м.	1	
Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	2	
Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности	2	
Толкание набивного мяча со скачка.	1	
Бег 100м с различного старта.	1	
Бег с преодолением препятствий.	1	

Броски набивного мяча различными способами.	2	технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 8 мин.	2	
Бег 60 м с различного старта.	1	
Тестирование. Бег с препятствиями.	1	
Метание малого мяча в цель, на дальность с места.	2	
Броски набивного мяча различными способами.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Гимнастика	14	
Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
Опорный прыжок.	2	
Лазание перелазание.	2	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Лыжная подготовка	10	
Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Применять технику одношажного

Попеременный двухшажный ход.		хода в различных условиях местности. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы. Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны. Выполнять передвижение по ровной местности (одновременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».
Одновременный бесшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	
Одновременный одношажный ход.	1	
Поворот махом на месте.	1	
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300м.	1	
Правильное падение при прохождении спусков.	1	
Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).	1	
Лыжные эстафеты, игры.	1	
Баскетбол	13	
Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1	
Ведение мяча с обводкой препятствий.	3	
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	2	
Броски мяча по корзине с разных положений и расстояния.	3	
Игры с элементами баскетбола.	2	
Учебная игра.	2	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Называть и показывать технические элементы и приемы игры. Описывать технику элементов. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Использовать баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Соблюдать правила игры. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
Волейбол	15	
Правила игры в волейбол. Наказания при нарушениях правил игры.	1	
Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	
Верхняя прямая и нижняя подача.	1	
Прямой нападающий удар.	1	
Блок (ознакомление).	1	
Учебная игра.	10	
Мини-футбол	9	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития
Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство.	В процессе урока.	

Игра в тройках	2	собственных двигательных качеств. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Выполнять технические приёмы и тактические действия - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.
Действие игроков в защите и нападении.	2	
Прием и обработка мяча. Удары по воротам.	2	
Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение).	1	
Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	2	
Подвижные игры	5	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;	В процессе уроков	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
Итого:	102	

9 класс

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие. 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; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.	В процессе уроков	Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды ее нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять параметры частей тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Определять гармоничность собственного телосложения. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.
Легкая атлетика	37	
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы
Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
Тестирование.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Медленный бег до 10 мин.	1	

Бег на скорость 100 м.	1	техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. Совершенствовать элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий.
Эстафетный бег 4x100м.	1	
Кросс 800 м. (девочки); 1000м. (мальчики).	1	
Метание утяжеленного мяча в цель с места.	1	
Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	1	
Толкание ядра с места.	1	
Бег с преодолением препятствий.	2	
Толкание набивного мяча со скачка.	1	
Ходьба и ее разновидности.	2	
Медленный бег до 10 мин.	2	
Бег на скорость 100м	2	
Тестирование.	2	
Бег на средние дистанции (800м)	2	
Метание малого утяжеленного мяча на дальность с места.	1	
Метание учебной гранаты на дальность с места.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Кросс 800 м. (девочки); 1000м. (мальчики).	2	
Гимнастика	12	
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Выполнять строевые приёмы и команды. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
Преодоление полосы препятствий.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	

		Описывать технику выполнения упражнений, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.
Лыжная подготовка	10	
Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Совершенствовать технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий. Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат.
Попеременный двухшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	
Одновременный бесшажный ход.	1	
Одновременный одношажный ход.	1	
Поворот на месте махом назад кнаружи.	1	
Спуски в средней и высокой стойках.	1	
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
Прохождение на скорость отрезка до 100 м.	1	
Прохождение дистанции 2-3 км в медленном темпе.	1	
Баскетбол	13	
Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1	Применять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.
Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.	2	
Ведение мяча с изменением направления.	3	
Броски мяча в корзину с различных положений.	3	
Игры с элементами баскетбола.	2	
Учебная игра.	2	
Волейбол	18	
Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1	
Прием мяча сверху и снизу.	4	
Верхняя прямая и нижняя подача.	5	
Прямой нападающий удар.	4	
Блокирование мяча.	5	
Учебная игра.	В процессе уроков	
Мини - футбол	7	
Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство..	В процессе уроков	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать меры безопасности и
Прием и обработка мяча. Удары по воротам.	1	

Игра в тройках.	1	правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Выполнять технические приёмы и тактические действия - демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.
Силовая подготовка (упражнения скакалкой, многоскоки, отжимания, ускорение).	1	
Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	2	
Удары по воротам. Обманные движения.	2	
Подвижные игры	5	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;	В процессе уроков	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
Итого:	102	

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие. 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; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке.	В процессе уроков	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения. Выполнять комплексы упражнений. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов деятельности. Составлять комплексы упражнений, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно - ориентированной физической подготовкой.
Легкая атлетика	38	
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.
Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	2	Демонстрировать и описывать технику легкоатлетических упражнений.
Тестирование.	1	Знать и описывать технику спортивной ходьбы.
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	Демонстрировать технику спортивной ходьбы.
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной
Медленный бег до 10 мин.	2	
Бег на скорость 100 м.	2	
Эстафетный бег 4x200м.	1	
Кросс: мальчики - 1200 м; девушки - 1000 м.	1	

Метание утяжеленного мяча в цель с места.	1	деятельности. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.
Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	1	
Толкание ядра с места.	1	
Бег с преодолением препятствий.	2	
Толкание набивного мяча со скачка.	1	
Ходьба и ее разновидности.	3	
Медленный бег до 10 мин.	1	
Бег на скорость 100м	1	
Тестирование.	1	
Бег на средние дистанции (800м)	1	
Метание малого утяжеленного мяча на дальность с места.	1	
Метание учебной гранаты на дальность с места.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	3	
Кросс 800-1000м	1	
Гимнастика	12	
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки. Выполнять подтягивание на перекладине, демонстрировать висы согнувшись и прогнувшись. Руководствоваться правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Переноска груза и передача предметов.	1	
Акробатические упражнения.	1	
Опорный прыжок.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке,	1	
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
Комплекс упражнений с мячами.	1	
Преодоление полосы препятствий.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	

Лыжная подготовка	10	
Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах.
Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, находить ошибки у одноклассников
Одновременный двухшажный ход.	1	и предлагать способы их устранения.
Одновременный бесшажный ход.	2	Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой.
Одновременный одношажный ход.	1	Описывать технику бесшажного хода и преодоления спусков в низкой стойке, анализировать правильность ее исполнения.
Поворот на месте махом назад кнаружи.	1	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.
Спуски в средней и высокой стойках.	1	
Прохождение на скорость отрезка до 100м	1	
Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1	
Баскетбол	13	
Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1	Выполнять правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол.
Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.	3	Пересказывать правила игры. Описывать технику игровых действий.
Ведение мяча с изменением направления.	3	Применять технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности.
Броски мяча в корзину с различных положений.	3	Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.
Игры с элементами баскетбола.	3	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры.
Учебная игра.	В процессе уроков	Организовывать и проводить спортивные игры среди младших школьников (по упрощенным правилам).
Волейбол	16	
Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.	1	
Прием мяча сверху и снизу.	3	
Верхняя прямая и нижняя подача.	4	
Прямой нападающий удар.	4	
Блокирование мяча.	4	
Учебная игра.	В процессе уроков	
Мини-футбол.	8	
Совершенствование ранее изученных приёмов. Учебная игра.	В процессе уроков.	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми. Выполнять технические приемы и тактические действия
Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении.	2	
Силовая подготовка (упражнения со скакалкой, многоскоки, отжимания, ускорение).	2	
Совершенствование ранее изученных	2	

приёмов.		- демонстрировать жесты
Удары по воротам. Обманные движения.	2	судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.
Подвижные игры	5	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионерболла, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;	В процессе уроков	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет.
Итого:	102	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 А класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
	Лёгкая атлетика.	18 часов.	8А	8А
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1		
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100 м.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1		
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1		
11	Тройной, пятерной прыжок с места.	1		
12	Пятерной, семерной прыжок с места.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.	1		
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры.	1		
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1		
17	Подтягивание - юноши, вис – девушки.	1		
18	Развитие координации движения. Челночный бег.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики.	14		

		часов.		
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		
20	Повороты в движении направо, налево	1		
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1		
22	Прыжки через скакалку.	1		
23	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1		
24	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1		
25	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
26	Подъем туловища из положения, лежа руки за головой.	1		
27	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1		
28	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1		
29	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1		
30	Опорный прыжок согнув, ноги через гимнастического козла.	1		
31	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	1		
32	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	1		
	Спортивные игры «Волейбол».	15 часов.		
33	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		

46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		
47	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		
	Лыжная подготовка.	10 часов.		
48	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
49	Одновременный бесшажный ход.	1		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот махом на месте.	1		
53	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
54	Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300 м.	1		
55	Правильное падение при прохождении спусков.	1		
56	Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девочек).	1		
57	Лыжные эстафеты, игры.	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	13 часов.		
58	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
59	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
60	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
61	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
62	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
63	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
64	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
65	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
66	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
67	Эстафета с ведением мяча.	1		
68	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1		
69	Бег с ускорением до 10 м.	1		
70	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
	Легкая атлетика	18		

		часов.		
71	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
72	Дальнейшее обучение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
73	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
74	Прыжок в длину с места на результат.	1		
75	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
76	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
77	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
78	Подтягивание (м), вис (д).	1		
79	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1		
80	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
81	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
82	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	1		
83	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
84	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	1		
85	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
86	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
87	Эстафетный бег 4 по 100 м.	1		
88	Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	1		
	Спортивные игры. «Мини-футбол».	6 часов		
89	Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство.	1		
90	Передача мяча внутренней частью стопы. Игра в тройках.	1		
91	Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Игра в тройках. Учебная игра «Мини-футбол».	1		
92	Обманные движения. Силовая подготовка (прыжки на скакалке, многоскоки, отжимания, ускорение).	1		
93	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
94	Вбрасывание мяча из-за боковой линии двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1		
	Подвижные игры.	5 часов		
95	с бегом на скорость;	1		
96	с прыжками в высоту, длину;	1		
97	с метанием мяча на дальность и в цель;	1		

98	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		
99	с элементами баскетбола;	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 Б класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
	Лёгкая атлетика.	18 часов.	8Б	8Б
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1		
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1		
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100 м.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1		
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1		
11	Тройной, пятерной прыжок с места.	1		
12	Пятерной, семерной прыжок с места.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100 м.	1		
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры.	1		
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1		
17	Подтягивание - юноши, вис – девушки.	1		
18	Развитие координации движения. Челночный бег.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики.	14		

		часов.		
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1		
20	Повороты в движении направо, налево	1		
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1		
22	Прыжки через скакалку.	1		
23	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1		
24	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1		
25	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
26	Подъем туловища из положения, лежа руки за головой.	1		
27	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1		
28	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1		
29	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1		
30	Опорный прыжок согнув, ноги через гимнастического козла.	1		
31	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	1		
32	Опорный прыжок, согнув ноги через гимнастического козла.	1		
	Спортивные игры «Волейбол».	15 часов.		
33	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		

45	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		
47	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1		
	Лыжная подготовка.	10 часов.		
48	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
49	Одновременный бесшажный ход.	1		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		
52	Поворот махом на месте.	1		
53	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
54	Передвижение в быстром темпе на отрезках 200- 300 м.	1		
55	Правильное падение при прохождении спусков.	1		
56	Передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).	1		
57	Лыжные эстафеты, игры.	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	13 часов.		
58	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
59	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
60	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
61	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
62	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
63	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
64	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
65	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
66	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
67	Эстафета с ведением мяча.	1		
68	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине.	1		
69	Бег с ускорением до 10 м.	1		

70	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1		
	Легкая атлетика	18 часов.		
71	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
72	Дальнейшее обучение. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
73	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
74	Прыжок в длину с места на результат.	1		
75	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
76	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
77	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
78	Подтягивание (м), вис (д).	1		
79	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1		
80	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
81	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
82	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	1		
83	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
84	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность.	1		
85	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1		
86	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
87	Эстафетный бег 4 по 100 м.	1		
88	Развитие выносливости. Бег до 2000 м.	1		
	Спортивные игры. «Мини-футбол».	7 часов		
89	Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство.	1		
90	Передача мяча внутренней частью стопы. Игра в тройках.	1		
91	Действие игроков в защите и нападении.	1		
92	Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Игра в тройках. Учебная игра «Мини-футбол».	1		
93	Обманные движения. Силовая подготовка (прыжки на скакалке, многоскоки, отжимания, ускорение).	1		
94	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
95	Вбрасывание мяча из-за боковой линии двумя руками из-за головы. Учебная игра.	1		
	Подвижные игры.	5 часов		

96	с бегом на скорость;	1		
97	с прыжками в высоту, длину;	1		
98	с метанием мяча на дальность и в цель;	1		
99	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		
100	с элементами баскетбола;	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
	Лёгкая атлетика.	21 час.		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики, отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 60.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
18	Челночный бег.	1		
19	Челночный бег.	1		
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки.	1		
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12 часов.		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

23	Закрепление всех видов перестроений	1		
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
25	Прыжки со скакалкой.	1		
26	Лазание и перелезание.	1		
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
28	Упражнения в равновесии.	1		
29	Обучение акробатической комбинации.	1		
30	Повторение акробатической комбинации.	1		
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
33	Преодоление полосы препятствий.	1		
	Спортивные игры «Волейбол».	18 часов.		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
49	Разыгрывание мяча на три паса	1		
50	Разыгрывание мяча на три паса	1		
51	Разыгрывание мяча на три паса	1		
	Лыжная подготовка	10 часов		
52	Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной	1		

	подготовки.			
53	Попеременный двухшажный ход.	1		
54	Одновременный двухшажный ход.	1		
55	Одновременный бесшажный ход.	1		
56	Одновременный одношажный ход.	1		
57	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
58	Спуски в средней и высокой стойках.	1		
59	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
60	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1		
61	Прохождение дистанции 2-3 км в медленном темпе.	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	13 часов.		
62	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
63	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
64	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
65	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
66	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
67	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
68	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
69	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
70	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
71	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
72	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
73	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
74	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика	16 часов.		
75	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
76	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
77	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
79	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		

80	Подтягивание (м), вис (д). Подвижная игра.	1		
81	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. Эстафеты.	1		
82	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
83	Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции (60 - 100 м).	1		
84	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		
85	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
86	Развитие выносливости. Бег 1500м. без учета времени.	1		
87	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
88	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
89	Эстафетный бег 4 по 200 м.	1		
90	Развитие выносливости. Бег 1500м. с учетом времени.	1		
	Спортивные игры « Мини-футбол».	5 часов.		
91	Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Мини-футбол.	1		
92	Прием и обработка мяча. Удары по воротам.	1		
94	Игра в тройках (пас в одно касание).	1		
95	Силовая подготовка (упражнения скакалкой, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, ускорение).	1		
96	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	1		
	Подвижные игры	5 часов.		
98	с бегом на скорость;	1		
99	с прыжками в высоту, длину;	1		
100	с метанием мяча на дальность и в цель;	1		
101	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		
102	с элементами баскетбола	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
	Лёгкая атлетика.	21 час.		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по команде.	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
18	Челночный бег 3 по 10 м.	1		
19	Челночный бег 3 по 10 м.	1		
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1		
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	12 часов.		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Закрепление всех видов перестроений	1		
24	Преодоление полосы препятствий.	1		
25	Прыжки со скакалкой.	1		
26	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1		
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
28	Упражнения в равновесии	1		
29	Обучение акробатической комбинации.	1		
30	Повторение акробатической комбинации.	1		
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
33	Преодоление полосы препятствий.	1		
	Спортивные игры «Волейбол».	16 часов.		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
49	Разыгрывание мяча на три паса	1		
	Лыжная подготовка	10 часов.		
50	Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
51	Попеременный двухшажный ход.	1		

52	Одновременный двухшажный ход.	1		
53	Одновременный бесшажный ход.	1		
54	Одновременный одношажный ход.	1		
55	Поворот на месте махом назад кнаружи.	1		
56	Спуски в средней и высокой стойках.	1		
57	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
58	Прохождение на скорость отрезка до 100м	1		
59	Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	13 часов.		
60	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
61	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
62	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
63	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
64	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
65	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
66	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
67	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
68	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
69	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой Учебная игра.	1		
70	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
71	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
72	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика.	17 час.		
73	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
74	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
75	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
76	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
77	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
78	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
79	Подтягивание (м), вис (д). Подвижная игра. Подвижные игры.	1		

80	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. Эстафеты.	1		
81	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
82	Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции (100 - 200 м).	1		
83	Развитие скоростных качеств. Бег 200 м.	1		
84	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
85	Развитие выносливости. Бег 2000м. без учета времени.	1		
86	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
87	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
88	Эстафетный бег 4 по 200 м.	1		
89	Развитие выносливости. Бег 1500м. с учетом времени.	1		
	Спортивные игры «Мини-футбол».	6 часов.		
90	Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Мини-футбол.	1		
91	Прием и обработка мяча. Удары по воротам.	1		
92	Игра в тройках (пас в одно касание).	1		
93	Силовая подготовка (упражнения скакалкой, многоскоки, прыжки с глубокого приседа, ускорение).	1		
94	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	1		
95	Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра	1		
	Подвижные игры	5 часов.		
96	с бегом на скорость;	1		
97	с прыжками в высоту, длину;	1		
98	с метанием мяча на дальность и в цель;	1		
99	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		
100	с элементами баскетбола	1		