

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Иркутской области

Муниципальное образования "Нижнеилимский район"

МОУ Речушинская СОШ

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
руководитель ШМС

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Кузнецова А.В.
протокол №1
от «25» 08 2023 г.

Крылова Е.А.
протокол №1
от «28» 08 2023 г.

Перфильева С.В.
приказ №48/1-ОД
от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»**

5-9 класс
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

п.Речушка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями предъявляемыми к структуре рабочих программ по предметам (коррекционно-развивающим занятиям), условиям реализации и планируемыми результатами освоения АООП.

Цели:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре;
- коррекция недостатков психофизического развития;
- расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета (коррекционного курса) с учётом особенностей его освоения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

3. Описание места предмета в учебном плане.

Предмет «физкультура» изучается на уровне начального общего и основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве обязательного учебного предмета в 1-9 классах в объеме 915 часов.

Из них

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кол-во часов	99	102	102	102	102	102	102	102	102

Недельное распределение часов.

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Кол-во часов	3	3	3	3	3	3	3	3	3

4. Личностные и предметные результаты.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение

комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
Физическая культура	
<p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с</p>	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>

<p>различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>-демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</p> <p>-выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>-знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</p> <p>-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека</p>	<p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>-знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</p> <p>-планирование занятий физическими</p>
---	--

<p>(ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); -участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры. 	<p>упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> -знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), -подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; -участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; -пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; -правильное размещение спортивных
--	---

	снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	---

5. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс

№	тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ходьба под счёт, на носках, на пятках.	1	Знать правила безопасного поведения на уроке физкультуры.
2	Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера».	1	Развивать физические способности учащихся.
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Игра «Сороки и вороны»	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
5	Бег с ускорением.	1	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Соблюдение правил в игре.	1	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, выполнять прыжки на одной ноге и на двух вместе.
7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, прыжки с продвижением вперёд.	1	представление о комплексах физических упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках.
8	Прыжки с продвижением	1	

	вперёд.		
9	Метание малого мяча на расстояние.	1	бережно обращаться с инвентарём , метать мячи на дальность с места. представление о безопасной деятельности на уроке.
10	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Правильно выполнять основные движения в метании мяча.
11	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	
12	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1	скоростные способности.
13	Подвижные игры «К своим флажкам»	1	Играть в подвижные игры с прыжками и бегом.
14	Подвижные игры «Прыгающие воробушки»	1	Играть в подвижные игры с прыжками и бегом.
15	Подвижные игры. Эстафеты.	1	выполнять прыжковые упражнения в игровых и соревновательных условиях.
16	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	представление о технике метания.
17	Метание малого мяча. Эстафеты.	1	выполнять метание на точность
18	Подвижные игры. «Зайцы в огороде»	1	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
19	Веселые старты.	1	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
20	Осенний марафон	1	

21-22	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт.»	2	выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений;
1723-24	Подвижные игры «Воробьи и вороны». «Точный расчёт».	2	
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра « Перестрелка»	1	Уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
26	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	Уметь выполнять кувырок вперед и назад.
27	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Выполнять строевые команды.
28	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
29	Основная стойка. Перекаты в группировке.	1	Уметь выполнять комплекс физ. упр. для развития координационных способностей
30	Основная стойка. Перекаты в группировке. Подвижные игры	1	
31	Построение по звеньям.Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	
32	Построение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	Знать: соблюдать правила техники безопасности при выполнении висов
33	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	Уметь выполнять висы, подтягивание в вися; упражнения на гимнастической скамейке;
34	Поднимание ног в вися,	1	

	подтягивания в висе.		выполнять строевые упражнения;
35	Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1	
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1	Знать: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
37	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
38	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев.	1	
39	Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев.	1	
40	Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1	Уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
41	Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1	Уметь: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
42	Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1	
43-44	ОРУ с мячами Подвижные игры.	2	Уметь прыгать, бегать, метать, бросать в ходе игр Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
45-46	Эстафеты. Ловля мяча на месте.	2	
47-48	Спортивные игры. Ловля мяча на месте.	2	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

50	Техника передвижения и торможения на лыжах.	1	<p>безопасности к местам проведения;</p> <p>Уметь: правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.</p> <p>Знать: повороты; спуски; подъёмы; торможение. Соблюдать технику безопасности.</p>	
51	Ступающий и скользящий шаг.	1		
52	Техника передвижения на лыжах.	1		
53	Ступающий шаг без палок.	1		
54	Ступающий шаг без палок.	1		
55	Ступающий шаг с палками.	1		
56	Ступающий шаг с палками.	1		
57	Скользящий шаг без палок.	1		
58	Скользящий шаг без палок.	1		
59	Скользящий шаг без палок.	1		
60	Скользящий шаг с палками.	1		
61	Скользящий шаг с палками.	1		<p>Уметь: правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами.</p>
62	Скользящий шаг с палками.	1		
63-64	Эстафеты с обручами.	2		<p>Уметь выполнять игровые задания.</p> <p>Уметь прыгать, бегать, метать, бросать в ходе игр</p> <p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.</p>
65-66	Эстафеты с обручами.	2		
67-68	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
69-70	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	<p>Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,</p>	

71-72	Ловля и передача мяча снизу, упражнения на координацию, выносливость и быстроту, координацию	2	броски. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.
73-74	Подвижные игры.	2	Уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.
75-76	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	2	
77-78	Подвижные игры с мячом.	2	
79-80	Ловля и передача мяча в движении .	2	
81-82	Подвижные игры с мячом игра «Перестрелка»	2	
83	Серый волк	1	Знать национальные русские игры. Уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.
85	ВОРОБЬИ - ВОРОНЫ	1	
86	Хлопушки	1	
86	Займи место	1	
87	Игра «К своим флажкам»	1	
88	Жмурки	1	
89	Бег с изменением направления.	1	
90	Бег с изменением направления.	1	
91	Прыжок в длину с места.	1	
92	Прыжок в длину с места.	1	
93	Море волнуется – раз	1	Выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки.
94-95	Весенний кросс +соревнования по бегу на 30 и 60 метров.	2	

96-97	Веселые старты.	2	
98	Подвижные игры.	2	
	ИТОГО: 98 часов в год		

3 класс

№	тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	правила безопасного поведения на уроке физкультуры. Иметь представление о видах спорта, их классификации.
2	Обычный бег.	1	Бегать на короткую дистанцию.
3	Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Игра «Перестрелка»	1	Развивать физические способности учащихся.
4	Выполнение простейших общеразвивающих упражнений. Игра «Сороки и вороны». Бег с ускорением.	1	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня.
5	Прыжок в длину с места	1	Уметь выполнять прыжки с места.
6	Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.	1	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных

			заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
7	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	представление о комплексах физических упражнений, их составлении, гимнастики для глаз.
8	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	
9	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; представление о безопасной деятельности на уроке, ходьбе.
10	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	пробегать 30, 60м с высокого старта.
11	Бег на результат (30 м, 60 м).	1	
12	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1	скоростные способности.
13	Прыжок в длину с разбега.	1	выполнять прыжок в высоту с места
14	Прыжок в длину с места.	1	Уметь демонстрировать прыжок в длину с места
15	Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	выполнять прыжковые упражнения в игровых и соревновательных условиях.

16	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Эстафеты.	1	представление о технике метания.
17	Эстафеты. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние	1	выполнять метание на точность
18	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
19	Веселые старты.	1	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
20	20. Осенний марафон	1	
21-22	ОРУ с обручами	2	выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений;
1723-24	ОРУ в движении.	2	
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Перестрелка»	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
26	Кувырок вперёд, кувырок назад. Основная стойка.Перекаты.	1	выполнять кувырок вперед и назад.
27	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

28	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».Перекаты в группировке.	1	подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять изученные строевые упражнения
29	Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. выполнять комплекс физ. упр. для развития координационных способностей
30	Перекаты в группировке, лёжа на животе. Подвижные игры	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами	1	
32	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	
33	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	соблюдать правила техники безопасности при выполнении висов выполнять висы, подтягивание в вися; упражнения на гимнастической скамейке; выполнять строевые упражнения;
34	Поднимание ног в вися, подтягивания в вися.	1	
35	Эстафеты. Подвижные игры. Лазанье по гимнастической стенке,	1	
36	ОРУ в движении.	1	
37	Лазание по гимнастической стенке.	1	соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
38	Опорный прыжок на горку матов.	1	
39	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	
40	Подвижные игры. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1	

			изменяющихся, вариативных условиях.
41	Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1	лазать по гимнастической стенке, подтягиваться на животе по гимнастической скамейке.
42	Подтягивание по гимнастической скамейке, лёжа на животе.	1	
43-44	ОРУ с мячами Подвижные игры.	2	прыгать, бегать, метать, бросать в ходе игр владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, футбол, волейбол
45-46	Эстафеты.	2	
47-48	Спортивные игры.	2	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами. повороты; спуски; подъёмы; торможение. Соблюдать технику безопасности.
50	Техника передвижения и торможения на лыжах.	1	
51	Учет навыков спуска со склона.	1	
52	Техника передвижения на лыжах.	1	
53	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
54	Одновременный двухшажный ход.	1	
55	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	
56	Техника подъёма «полуёлочкой» и	1	

	«лесенкой».		
57	Техника передвижения на лыжах.	1	
58	Ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1	
59	Повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	
60	Подвижные игры. Соревнования.	1	
61	Лыжные гонки.	1	правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами.
62	Эстафеты на лыжах.	1	
63-64	Эстафеты с мячами.	2	выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений; прыгать, бегать, метать, бросать в ходе игр
65-66	Эстафеты с обручами.	2	владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
67-68	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
69-70	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.
71-72	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, координацию	2	владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
73-74	Подвижные игры.	2	

75-76	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	2	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр.
77-78	Подвижные игры с мячом.	2	
79-80	Подача мяча; приём и передача мяча;	2	
81-82	Подвижные игры с мячом игра «Перестрелка»	2	
83	Серый волк	1	национальные русские игры. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.
85	ВОРОБЬИ - ВОРОНЫ	1	
86	Хлопушки	1	
86	Займи место	1	
87	Догоняшки	1	
88	Жмурки	1	
89	У медведя во бору	1	
90	Кошки-мышки	1	
91	Хромая лиса	1	
92	Бег по следу	1	
93	Море волнуется – раз	1	организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
94-95	Весенний кросс +соревнования по бегу на 30 и 60 метров.	2	
96-97	Веселые старты.	2	
98-99	Конкурс «Лучший организатор подвижных игр».	1	
100-101	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	2	
	ИТОГО: 101 час в год		

№	тема	Кол-во часов	Виды деятельности
1	<p>Физическая культура и спорт.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды. Подвижные игры.</p>	1	<p>Знать правила безопасного поведения на уроке физкультуры.</p>
2	<p>Разновидности ходьбы, бег с ускорением.</p>	1	<p>Бегать на короткую дистанцию.</p>
3	<p>Общеразвивающие упражнения. Игра «Перестрелка»</p>	1	<p>Развивать физические способности учащихся.</p>
4	<p>Выполнение простейших общеразвивающих упражнений. Игра «Сороки и вороны»</p>	1	<p>планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня.</p>
5	<p>Прыжок в длину с места</p>	1	<p>выполнять прыжки с места.</p>
6	<p>Организация и проведение подвижных игр. Соблюдение правил в игре.</p>	1	<p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p>
7	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	1	<p>представление о комплексах физических упражнений, их составлении, гимнастики для глаз.</p>
8	<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы</p>	1	

	дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
9	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; представление о безопасной деятельности на уроке, ходьбе.
10	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	пробегать 30, 60м с высокого старта.
11	Бег на результат (30 м, 60 м).	1	
12	Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.	1	скоростные способности.
13	Прыжок в длину с разбега.	1	выполнять прыжок в высоту с места
14	Прыжок в длину с места.	1	демонстрировать прыжок в длину с места
15	Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	выполнять прыжковые упражнения в игровых и соревновательных условиях.
16	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	представление о технике метания.
17	Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние	1	выполнять метание на точность
18	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
19	Веселые старты.	1	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное
20	20. Осенний марафон	1	

			судейство;
21-22	ОРУ с обручами	2	выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений;
23-24	ОРУ в движении.	2	
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Перестрелка»	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
26	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1	выполнять кувырок вперед и назад. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
27	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	
28	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять изученные строевые упражнения
29	Ходьба по скамейке на носках.	1	представление о координационных способностях, гимнастических снарядах. выполнять комплекс физ. упр. для развития координационных способностей
30	Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1	
31	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами	1	
32	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги	1	соблюдать правила техники безопасности при выполнении висов
33	На гимнастической стенке	1	выполнять висы, подтягивание в

	вис прогнувшись.		висе; упражнения на гимнастической скамейке;
34	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	выполнять строевые упражнения;
35	Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силовых качеств.	1	
36	ОРУ в движении.	1	соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
37	Лазание по канату.	1	
38	Опорный прыжок на горку матов.	1	
39	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
40	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	применять жизненно важные двигательные навыки и умения
41	Зимние старты.	1	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
42	Спортивные игры с санками, лыжами, коньками.	1	
43-44	ОРУ с мячами Подвижные игры.	2	прыгать, бегать, метать, бросать в ходе игр владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
45-46	Эстафеты.	2	
47-48	Спортивные игры.	2	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
50	Техника передвижения и торможения на лыжах.	1	правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами.
51	Учет навыков спуска со склона.	1	

52	Техника передвижения на лыжах.	1	торможение. Соблюдать технику безопасности.
53	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	
54	Одновременный двухшажный ход.	1	
55	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	
56	Техника подъёма «полуёлочкой» и «лесенкой».	1	
57	Техника передвижения на лыжах.	1	
58	Ходьба на лыжах по пересеченной местности.	1	
59	Повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1	
60	Подвижные игры. Соревнования.	1	
61	Лыжные гонки.	1	
62	Эстафеты на лыжах.	1	
63-64	Эстафеты с мячами.	2	выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений; прыгать, бегать, метать, бросать в ходе владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
65-66	Эстафеты с обручами.	2	
67-68	Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-	2	

	силовых способностей.		
69-70	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.	2	владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.
71-72	На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, координацию	2	владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
73-74	Подвижные игры.	2	владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр.
75-76	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	2	
77-78	Подвижные игры с мячом.	2	
79-80	Подача мяча; приём и передача мяча;	2	
81-82	Подвижные игры с мячом игра «Перестрелка»	2	
83	Серый волк	1	национальные русские игры.
85	ВОРОБЬИ - ВОРОНЫ	1	
86	Хлопушки	1	применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.
86	Займи место	1	
87	Игра «К своим флажкам»	1	
88	Жмурки	1	
89	У медведя во бору	1	
90	Кошки-мышки	1	
91	Хромая лиса	1	
92	Бег по следу	1	
93	Море волнуется – раз	1	организовывать и проводить

94-95	Весенний кросс +соревнования по бегу на 30 и 60 метров.	2	занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
96-97	Веселые старты.	2	
98	Конкурс «Лучший организатор подвижных игр».	1	
99-100	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья».	2	
ИТОГО: 101 час в год			

5

класс

№	Тема урока.	кол-во часов	Оборудование, инвентарь, место проведения урока.
	1 четверть		
1	Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Спортивный зал.
2-3	Строевые упражнения и команды. Построение, перестроение	2	Спортивный зал
4-5	Ходьба начиная с левой ноги, носках. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.	2	Спортивный зал
6-7	Упражнения на формирование правильной осанки.	2	Спортивный зал
8-9	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки в высоту с шага	2	Спортивный зал
10-11	Переключивание мяча из рук в руку перед собой и над головой.	2	Флажки, кегли, мяч, обруч. Спортивная площадка
12-13	Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.	2	Спортивный зал
14-15	Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность.	2	Кегли, мяч, малый мяч, Спортивная площадка
16	Контроль общей физической	1	Резиновая дорожка,

	подготовленности		метр, секундомер. Малый мяч.
17-18	«Школа мяча»	2	Спортивный зал.
	2 четверть		
19-20	Поворотом кругом переступанием на гимнастической скамейке.	2	Спортивный зал.
21-22	Расхождение вдвоём при встрече на полу в коридоре 20-30 см.	2	Спортивный зал.
23-24	Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.	2	Спортивный зал.
25-26	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.	2	Спортивный зал.
27-28	Коррекционные упражнения (пространственно временной дифференцировки и точности движений)	2	Спортивный зал.
29-30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.	2	Спортивный зал.
31-32	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см., ограниченное с боков.	2	Спортивный зал.
	3 четверть		
33	Перелезание через препятствие ранее изученными способами.	1	Спортивный зал.
34-35	Упражнения на формирование правильной осанки (удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки).	2	Спортивный зал.
36-37	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях.	2	Спортивный зал.
38	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	Спортивная площадка.
39-40	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовкой.	2	Спортивная площадка
41-42	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	2	Спортивная площадка
43-44	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	2	Спортивная площадка.
45-46	Ходьба приставным шагом.	2	Школьная площадка.
47-48	Ходьба ступающим шагом.	2	Школьная площадка.
49-50	Прогулки на лыжах.	2	Школьная площадка.
51-	«Два Мороза»	2	Школьная площадка.

52			
	4 четверть		
53	Игры сбегом и прыжками: «Кто быстрее?»	1	Спортивная площадка
54	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Спортивный зал.
55	Коррекционные игры: «Прыжки по кочкам»	1	Спортивный зал.
56-57	«Волк и овцы»	2	Спортивный зал.
58-59	«Ворона и воробей»	2	Спортивная площадка
60-61	Игры сбегом и прыжками: «Кошки-мышки»	2	Спортивная площадка
62-63	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «метко в цель»	2	Спортивная площадка
64-65	Игры: «Так можно, так нельзя!»	2	Спортивный зал.
66	«У медведя во бору»	1	Спортивный зал.

6

класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Высокий старт	1
4	Финальное усилие. Эстафета	1
5	Развитие скоростных способностей	1
6	Развитие скоростной выносливости	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	Метание мяча в цель и дальность	1
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Развитие силовой выносливости	1
12	Развитие силовой выносливости	1
13	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1
14	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1
15	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1
16	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	1

17	Основы знаний. Освоение строевых упражнений	1
18	Основы знаний. Освоение строевых упражнений	1
19	Основы знаний. Освоение строевых упражнений	1
20	Акробатические упражнения	1
21	Акробатические упражнения	1
22	Акробатические упражнения	1
23	Развитие гибкости	1
24	Развитие гибкости	1
25	Развитие гибкости	1
26	Развитие гибкости	1
27	На овладение техникой передвижений, стойки, повороты, остановки. На освоение тактики игры.	1
28	На овладение техникой передвижений, стойки, повороты, остановки. На освоение тактики игры	1
29	На освоение ловли и передачи мяча	1
30	На освоение ловли и передачи мяча	1
31	На освоение техники ведения мяча	1
32	На освоение техники ведения мяча	1
33	На освоение техники ведения мяча	1
34	На овладение техникой бросков мяча	1
35	На овладение техникой бросков мяча	1
36	На овладение техникой бросков мяча	1
37	Тактика свободного нападения	1
38	Тактика свободного нападения	1
39	Тактика свободного нападения	1
40	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков	1
41	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков	1
42	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков	1
43	На освоение тактики игры	1
44	На освоение тактики игры	1
45	На освоение тактики игры	1
46	Взаимодействие двух игроков	1
47	Взаимодействие двух игроков	1
48	Взаимодействие двух игроков	1
49	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
50	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
51	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
52	На овладение техникой передвижения, остановок,	1

	поворотов и стоек.	
53	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
54	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
55	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
56	На освоение техники приема и передачи мяча	1
57	На освоение техники приема и передачи мяча	1
58	На освоение техники приема и передачи мяча	1
59	На освоение техники приема и передачи мяча	1
60	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
61	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
62	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
63	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
64	На освоении техники прямого нападающего удара	1
65	На освоении техники прямого нападающего удара	1
66	На освоении техники прямого нападающего удара	1
67	На освоении техники прямого нападающего удара	1
68	Развитие координационных способностей	1
69	Развитие координационных способностей	1
70	Развитие координационных способностей	1
71	Развитие координационных способностей	1
72	Развитие координационных способностей	1
73	Развитие координационных способностей	1
74	Развитие координационных способностей	1
75	Развитие игрового мышления	1
76	Развитие игрового мышления	1
77	Развитие игрового мышления	1
78	Развитие силовых способностей	1
79	Развитие силовых способностей	1
80	Развитие силовых способностей	1
81	Освоение опорных прыжков	1
82	Освоение опорных прыжков	1
83	Освоение опорных прыжков	1
84	Развитие скоростно-силовых способностей	1
85	Развитие скоростно-силовых способностей	1
86	Развитие скоростно-силовых способностей	1
87	Развитие координации	1
88	Прыжок в длину. Метание	1
89	Прыжок в длину. Метание	1
90	Прыжок в длину. Метание	1
91	Прыжок в длину. Метание	1

92	Прыжок в длину. Метание	1
93	Прыжок в длину. Метание	1
94	Прыжок в длину. Метание	1
95	Прыжок в длину. Метание	1
96	Преодоление препятствий	1
97	Преодоление препятствий	1
98	Развитие силовой выносливости	1
99	Развитие силовой выносливости	1
100	Резервное время. Передача нормативов	1
101	Резервное время. Передача нормативов	1
102	Резервное время. Передача нормативов	1

7

класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Высокий старт	1
4	Финальное усилие. Эстафета	1
5	Развитие скоростных способностей	1
6	Развитие скоростной выносливости	1
7	Развитие скоростно-силовых способностей	1
8	Метание мяча в цель и дальность	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Развитие силовой выносливости	1
12	Развитие силовой выносливости	1
13	На овладение техникой передвижений стойки, повороты, остановки	1
14	На овладение техникой передвижений стойки, повороты, остановки	1
15	На овладение техникой передвижений стойки, повороты, остановки	1
16	На освоение ловли и передачи мяча	1
17	На освоение ловли и передачи мяча	1
18	На освоение ловли и передачи мяча	1

19	На освоение техники ведения мяча	1
20	На освоение техники ведения мяча	1
21	На освоение техники ведения мяча	1
22	На овладение техникой бросков мяча	1
23	На овладение техникой бросков мяча	1
24	На овладение техникой бросков мяча	1
25	Тактика свободного нападения	1
26	Тактика свободного нападения	1
27	Тактика свободного нападения	1
28	Вырывание и выбивание мяча. Развитие гибкости	1
29	Вырывание и выбивание мяча. Развитие гибкости	1
30	Вырывание и выбивание мяча. Развитие гибкости	1
31	На освоение тактики игры. Развитие гибкости	1
32	На освоение тактики игры. Развитие гибкости	1
33	На освоение тактики игры. Развитие гибкости	1
34	Взаимодействие двух игроков. На освоение опорных прыжков	1
35	Взаимодействие двух игроков. На освоение опорных прыжков	1
36	Взаимодействие двух игроков. На освоение опорных прыжков	1
37	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
38	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
39	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
40	Применение основных приемов. На освоение опорных прыжков	1
41	Основы знаний. На освоение строевых упражнений.	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Акробатические упражнения	1
44	Развитие гибкости	1
45	Развитие гибкости	1
46	Развитие гибкости	1
47	На освоение опорных прыжков	1
48	На освоение опорных прыжков	1
49	На освоение опорных прыжков	1
50	Развитие скоростно-силовых способностей	1
51	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1
52	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	1
53	На овладение техникой передвижения, остановок,	1

	поворотов и стоек	
54	На освоение техники приема и передачи мяча	1
55	На освоение техники приема и передачи мяча	1
56	На освоение техники приема и передачи мяча	1
57	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
58	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
59	На освоение техники нижней прямой подачи мяча	1
60	На освоение техники прямого нападающего удара	1
61	На освоение техники прямого нападающего удара	1
62	На освоение техники прямого нападающего удара	1
63	Развитие координационных способностей	1
64	Развитие координационных способностей	1
65	Развитие координационных способностей	1
66	На освоение тактики игры	1
67	На освоение тактики игры	1
68	На освоение тактики игры	1
69	Прием и передача мяча после перемещения	1
70	Прием и передача мяча после перемещения	1
71	Прием и передача мяча после перемещения	1
72	Совершенствование техники выполнения верхней передачи	1
73	Совершенствование техники выполнения верхней передачи	1
74	Совершенствование техники выполнения верхней передачи	1
75	Обучение нижней прямой и нижней боковой подачи	1
76	Обучение нижней прямой и нижней боковой подачи	1
77	Обучение нижней прямой и нижней боковой подачи	1
78	Учебная игра по упрощенным правилам	1
79	Учебная игра по упрощенным правилам	1
80	Учебная игра по упрощенным правилам	1
81	ТБ на занятиях	1
82	Кувырок вперед и назад слитно	1
83	Кувырок вперед из стойки «ноги врозь»	1
84	Стойка на лопатках, на голове и руках с согнутыми и прямыми ногами	1
85	Стойка на лопатках, на голове и руках с согнутыми и прямыми ногами	1
86	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
87	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
88	Стойка на кистях у стенки. Приседания на одной ноге.	1
89	Стойка на кистях у стенки. Приседания на одной ноге.	1

90	Комбинация из освоенных элементов. Зачет.	1
91	Инструктаж по ТБ	1
92	Бег 30 метров с высокого старта. Учет.	1
93	Бег 60 м с низкого старта. Учет.	1
94	Прыжки в длину с места	1
95	Прыжок в длину с разбега	1
96	Бег 1000м . Учет	1
97	Челночных бег 3*10 м . Учет	1
98	Метание мяча на дальность. Учет	1
99	Урок передач нормативов	1
100	Урок передач нормативов	1
101	Резервное время	1
102	Резервное время	1

8

класс

№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика (11 ч)		
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 30 до 40 м. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР)	1
2	Бег с ускорением от 40 до 60м Скоростной бег до 60м. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
3	Техника эстафетного бега. Скоростной бег до 60м. Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	1
4	К. н. Бег (60 метров) Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
5	Совершенствование прыжка в высоту. Волевые качества и их проявление в поведении человека	1
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1
7	Броски набивного мяча (2кг) с различных положений. Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья.	1
8	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом	1
9	Метание: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1*1м, с расстояния 10-12м	1
10	Метание мяча на дальность с места и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м Самонаблюдение и самоконтроль.	1
11	К. н. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости. Физкультурно-оздоровительная деятельность - система занятий, направленная на укрепление здоровья.	1
Кроссовая подготовка (9 ч)		

12	Бег по пересечённой местности. Организация досуга средствами физической культуры.	1
13	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1
14	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1
15	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1
16	Техника гладкого равномерного бега 1,500м.	1
17	Техника гладкого равномерного бега 2000м	1
18	Гладкий равномерный бег 1,500м	1
19	Гладкого равномерный бег 2000м	1
20	К. н. Бег (1500 метров)	1
Баскетбол (7 ч)		
21	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Основные правила игры.	1
22	Техника ловли мяча после отскока от пола. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке	1
23	Остановка двумя шагами. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
24	Техника броска двумя руками в прыжке.	1
25	Техника броска одной рукой в прыжке.	1
26	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
27	Игра по правилам баскетбола	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
28	Техника безопасности и правила страховки на уроках гимнастики. История гимнастики, спортивная, художественная гимнастика.	1
29	Выполнение команд Пол-оборота направо, налево, полный шаг, полшага Комплексы на развитие гибкости, координации движений, формирование правильной осанки.	1

30	Выполнение команд Пол-оборота направо, налево, полный шаг, полшага Комплексы оздоровительной гимнастики.	1
31	Кувырок вперед. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1
32	Два кувырка вперед слитно	1
33	Кувырок назад	1
34	Полушпагат. Строевые упражнения	1
35	Строевые упражнения. Стойка на лопатках	1
36	Развитие силовых способностей. Стойка на голове	1
37	К.н. Акробатическая комбинация из изученных элементов	1
38	«Мост» из положения стоя (с помощью)	1
39	К. н. «Мост» из положения стоя (с помощью)	1
40	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	1
41	ОРУ с гимнастическим обручем. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	1
42	Упражнения на гимнастической скамье: ходьба с высоким подниманием ног, бедра. Ходьба приставным шагом, повороты на 180 ⁰ и 360 ⁰ .	1
43	Упражнения на гимнастической скамье: ходьба с высоким подниманием ног, бедра. Ходьба приставным шагом, повороты на 180 ⁰ и 360 ⁰ . Подскоки на двух и одной ноге.	1
44	Ритмическая гимнастика Упражнения для коррекции фигуры.	1
45	Ритмическая гимнастика Упражнения для коррекции фигуры.	1
Волейбол (18ч)		
46	Основные правила игры. Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока	1

47	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
48	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
49	Совершенствования техники нижней подачи.	1
50	Совершенствования техники нижней подачи.	1
51	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1
52	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	1
53	Техника верхней прямой передачи.	1
54	Техника верхней прямой передачи.	1
55	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
56	Совершенствование прямого нападающего удара.	1
57	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
58	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
59	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
60	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передачи мяча через сетку.	1
61	Игра по правилам	1
62	Игра по правилам	1
63	Игра по правилам	1
Баскетбол(20ч)		
64	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1

65	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1
66	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
67	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
68	Техника броска двумя руками в прыжке.	1
	Техника броска двумя руками в прыжке.	1
69	Техника броска одной рукой в прыжке.	1
70	Техника броска одной рукой в прыжке.	1
71	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
72	Техника ведения мяча с изменением направления.	1
73	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1
74	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1
75	Перехват мяча	1
76	Перехват мяча	1
77	Освоение тактики игры: Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1
78	Освоение тактики игры: Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1
79	Освоение тактики игры: Технико-тактические действия атакующей команды	1
80	Освоение тактики игры: Технико-тактические действия атакующей команды	1
81	Игра по правилам баскетбола.	1
82	Игра по правилам баскетбола.	
Легкая атлетика (10 ч)		

83	Высокий старт. Бег с ускорением от 40 до 60м Скоростной бег до 60м	1
84	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 60м	1
85	К. н. Бег (60 метров)	1
86	Совершенствование прыжка в высоту	1
87	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с с 9-11 шагов разбега	1
88	Броски набивного мяча (2кг) с различных положений.	1
90	Метание теннисного мяча на заданное расстояние	1
91	Метание мяча на дальность с места и 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м	1
92	Метание: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель 1*1м, с расстояния 10-12м	1
93	К. н. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости	1
Кроссовая подготовка (9ч)		
94	Бег по пересечённой местности	1
95	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1
96	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1
97	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1
98	Техника гладкого равномерного бега 1,500м.	1
99	Техника гладкого равномерного бега 2000 м.	1
100	Гладкий равномерный бег 1,500м	1
101	Гладкий равномерный бег 2000м	1
102	К. н. Бег (1500 метров)	1

№	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Развитие скоростных способностей.	1
3	Стартовый разгон	1
4	Низкой старт, финиширование	1
5	Низкой старт, финиширование	1
6	Финальное усилие.	1
7	Эстафетный бег	1
8	Развитие скоростной выносливости	1
9	Развитие скоростных способностей.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Метание мяча на дальность.	1
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1
14	Развитие силовых и координационных способностей.	1
15	Прыжок в длину с разбега.	1
16	Прыжок в длину с разбега.	1
17	Развитие выносливости.	1
18	Развитие выносливости.	1
19	Развитие силовой выносливости	1
20	Развитие силовой выносливости	1
21	Преодоление горизонтальных препятствий	1

22	Преодоление горизонтальных препятствий	1
23	Гладкий бег	1
24	Гладкий бег	1
25	Переменный бег	1
26	Кроссовая подготовка	1
27	Кроссовая подготовка	1
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника защитных действий.	1
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника защитных действий.	1
30	Ведение мяча. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
31	Ведение мяча. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
32	Ведение мяча. Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
33	Бросок мяча	1
34	Бросок мяча	1
35	Бросок мяча	1
36	Бросок мяча в движении. Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1
37	Бросок мяча в движении. Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1
38	Ловля и передача мяча. Зонная система защиты.	1
39	Ловля и передача мяча. Зонная система защиты.	1
40	Штрафной бросок.	1

41	Штрафной бросок.	1
42	Тактика игры	1
43	Тактика игры	1
44	Техника защитных действий.	1
45	Техника защитных действий.	1
46	Зонная система защиты.	1
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
48	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
49	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
50	Акробатические упражнения	1
51	Акробатические упражнения	1
52	Развитие гибкости	1
53	Развитие гибкости	1
54	Упражнения в висе	1
55	Упражнения в висе	1
56	Развитие силовых способностей	1
57	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Развитие скоростно-силовых способностей.	11
59	Развитие координационных способностей	1
60	Развитие координационных способностей	1

61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
63	Прием и передача мяча.	1
64	Прием и передача мяча.	1
65	Прием мяча после подачи	1
66	Прием мяча после подачи	1
67	Подача мяча.	1
68	Подача мяча.	1
69	Подача мяча.	1
70	Нападающий удар.	1
71	Нападающий удар.	1
72	Нападающий удар.	1
73	Техника защитных действий.	1
74	Техника защитных действий.	1
75	Тактика игры.	1
76	Тактика игры.	1
77	Тактика игры.	1
78	Развитие выносливости.	1
79	Развитие выносливости.	1
80	Преодоление горизонтальных препятствий	1
81	Преодоление горизонтальных препятствий	1
82	Переменный бег	1
83	Переменный бег	1
84	Кроссовая подготовка	1
85	Гладкий бег	1
86	Гладкий бег	1

87	Развитие силовой выносливости	1
88	Развитие скоростных способностей.	1
89	Стартовый разгон	1
90	Низкий старт.	1
92	Финальное усилие.	1
93	Эстафетный бег	1
94	Развитие скоростных способностей.	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств	1
96	Метание мяча на дальность	1
97	Метание мяча на дальность	1
98	Метание мяча на дальность	1
99	Развитие силовых и координационных способностей.	1
100	Прыжок в длину с разбега	1
101	Прыжок в длину с разбега	1
102	Повторение пройденного	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Оборудование	Мячи волейбольные, баскетбольные; скамейки, кегли. скакалки, мяч малый, обручи
--------------	--