Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Медведская основная общеобразовательная школа

 « Согласовано» «Утверждаю»

заместитель директора по УВР директор МБОУ Медведская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года

 Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Адаптированная основная общеобразовательная программа**

**образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

 **Муниципального общеобразовательного**

**бюджетного учреждения**

**Медведская основная общеобразовательная школа**

***2019-2024***

**Рабочая программа**

**(Приложение)**

Предмет: Физическая культура (ОВЗ)

Класс: 5-9

Разработчики программы: учитель технологии Холина Светлана Евгеньевна

С. Медведка - 2019

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
* Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
* Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
* Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
* Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
* Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
* Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
* Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**5 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

***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.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
* реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол***

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя

руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
* равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**Контрольно-измерительные материалы**

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

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

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.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

***Метание***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* 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.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

***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.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* 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 и волейбола;
* с элементами баскетбола;
* игры на снегу.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* 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.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

***Бег***

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки***

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

***Метание***

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* 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.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

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

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

***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.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* 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.

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,

биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классе коррекционного вида следующее: 338 ч, из них в 5 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 6 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч (2 ч в неделю 33 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| 1 | «Легкая атлетика» | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2 | «Гимнастика с основами акробатики» | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | «Лыжная подготовка» | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | «Спортивные игры (пионербол)» | 8 | 8 | - | - | - |
| 5 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 | 12 | 16 | 12 | 10 |
| 6 | «Спортивные игры (волейбол)» | - | - | 4 | 8 | 8 |
| **Всего часов:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **66** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | Упражнения на развитие скорости бега. | **1** |
| 3 |  | Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | **1** |
| 5 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **Спортивные игры (пионербол)** | **8** |
| 9 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | **1** |
| 10 |  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | **1** |
| 12 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | **1** |
| 13 |  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | **1** |
| 14 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | **1** |
| 15 |  | Нападающий удар, защита у сетки. | **1** |
| 16 |  | Пионербол. Учебная игра.  | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |
| 17 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | **1** |
| 41 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | **1** |
| 44 |  | Торможение «плугом» на равнине. | **1** |
| 45 |  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.  | **1** |
| 48 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 49 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | **1** |
| 50 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | Бег 400 м. Пионербол. | **1** |
| 55 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |
| 60 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63 |  | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | **1** |
| 64 |  | Ведение мяча остановка по сигналу.  | **1** |
| 65 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.  | **1** |
| 67 |  | Учебная игра. Баскетбол. | **1** |
| 68 |  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика**  | **8** |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  | Бег 60 м. Игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | **1** |
| 5 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | Метание мяча на дальность. | **1** |
| 8 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | **1** |
| **Спортивные игры (пионербол)** | **8** |
| 9 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.  | **1** |
| 10 |  | Расстановка игроков на площадке, правила перехода Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | Ловля и передача мяча. Подвижная игра: «Поймай мяч». | **1** |
| 12 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | **1** |
| 13 |  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | **1** |
| 14 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | **1** |
| 15 |  | Нападающий удар, защита у сетки. | **1** |
| 16 |  | Пионербол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  | **20** |
| 17 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | **1** |
| 18 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. | **1** |
| 21 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. | **1** |
| 24 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 28 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. | **1** |
| 29 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра: «Дотянись». | **1** |
| 31 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  | Повороты, стоя на месте. Подвижная игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | **1** |
| 39 |  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 40 |  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. |  **1** |
| 41 |  | Спуск со склона в средней стойке. | **1** |
| 42 |  | Спуск со склона в низкой стойке. Подвижная игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | Подъем «лесенкой». Игра: «Лесенка». | **1** |
| 44 |  | Торможение «плугом» на равнине. | **1** |
| 45 |  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом». | **1** |
| 47 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | **1** |
| 48 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **3** |
| 49 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | **1** |
| 50 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | Передача мяча двумя руками от груди. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | Бег 400 м. Пионербол.  | **1** |
| 55 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.  | **1** |
| 56 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | Прыжки со скакалкой Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |
| 60 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший диблер».  | **1** |
| 63 |  | Ведение мяча на месте одной рукой. | **1** |
| 64 |  | Ведение мяча, остановка по сигналу. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 65 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Мяч в кольцо». | **1** |
| 66 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | **1** |
| 67 |  | Учебная игра. Баскетбол.  | **1** |
| 68 |  | Подведение итогов, эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | **1** |
| 5 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **4** |
| 9 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | **1** |
| 10 |  | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч». | **1** |
| 12 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **4** |
| 13 |  | Передача мяча в парах и тройках. | **1** |
| 14 |  | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка». | **1** |
| 15 |  | Ведение мяча с остановкой в два шага. | **1** |
| 16 |  | Баскетбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |
| 17 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  | Одновременный одношажный ход.  | **1** |
| 41 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | Торможение «плугом» с пологого склона.  | **1** |
| 44 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| 48 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 49 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | **1** |
| 50 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | Встречная эстафета. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | Бег на 80 м с преодолением препятствий. Пионербол. | **1** |
| 55 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | Кроссовый бегна 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |
| 60 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63 |  | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | **1** |
| 64 |  | Ведение мяча остановка по сигналу.  | **1** |
| 65 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.  | **1** |
| 67 |  | Учебная игра. Баскетбол. | **1** |
| 68 |  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  | Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | **1** |
| 5 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **8** |
| 9 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | **1** |
| 10 |  | Техника приема и передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | **1** |
| 12 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. | **1** |
| 13 |  | Верхняя прямая подача. | **1** |
| 14 |  | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить». | **1** |
| 15 |  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | **1** |
| 16 |  | Волейбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |
| 17 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  | Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  | Поворот махом на месте. | **1** |
| 41 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | **1** |
| 44 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| 48 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 49 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | **1** |
| 50 |  | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | **1** |
| 55 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **9** |
| 60 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63 |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | **1** |
| 64 |  | Ведение мяча с обводкой препятствий. | **1** |
| 65 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 66 |  | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. | **1** |
| 67 |  | Подбирание отскочившего мяча от щита. | **1** |
| 68 |  | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | **1** |
| 2 |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 3 |  | Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый». | **1** |
| 4 |  | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | **1** |
| 5 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | **1** |
| 6 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | **1** |
| 7 |  | Метание мяча на дальность.  | **1** |
| 8 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **8** |
| 9 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | **1** |
| 10 |  | Техника приема и передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 11 |  | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | **1** |
| 12 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. | **1** |
| 13 |  | Верхняя прямая подача. | **1** |
| 14 |  | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить». | **1** |
| 15 |  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | **1** |
| 16 |  | Волейбол. Учебная игра. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **20** |
| 17 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 18 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 19 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | **1** |
| 20 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | **1** |
| 21 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | **1** |
| 22 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 23 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | **1** |
| 24 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | **1** |
| 25 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз…». | **1** |
| 26 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | **1** |
| 27 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | **1** |
| 28 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 29 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | **1** |
| 30 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **1** |
| 31 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | **1** |
| **3 четверть** |
| 32 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | **1** |
| 33 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | **1** |
| 34 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | **1** |
| 35 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | **1** |
| 36 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. | **1** |
| **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | **1** |
| 38 |  | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить». | **1** |
| 39 |  | Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | **1** |
| 40 |  | Поворот на месте махом назад снаружи. | **1** |
| 41 |  | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие». | **1** |
| 42 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади». | **1** |
| 43 |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | **1** |
| 44 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».  | **1** |
| 45 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м. | **1** |
| 46 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | **1** |
| 47 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | **1** |
| 48 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **3** |
| 49 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | **1** |
| 50 |  | Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал». | **1** |
| 51 |  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок покорзине. | **1** |
| **4 четверть** |
| **Легкая атлетика** | **8** |
| 52 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | **1** |
| 53 |  | Эстафета 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | **1** |
| 54 |  | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | **1** |
| 55 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | **1** |
| 56 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | **1** |
| 57 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | **1** |
| 58 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | **1** |
| 59 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **7** |
| 60 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. | **1** |
| 61 |  | Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | **1** |
| 62 |  | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».  | **1** |
| 63 |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | **1** |
| 64 |  | Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | **1** |
| 65 |  | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. | **1** |
| 66 |  | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта». | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№****п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
|  **Технические средства обучения** |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| **Гимнастика** |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10 м; 50 м). | 1 |  |
| **Спортивные игры** |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |