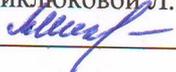


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Вышневолоцкого района
"Красномайская средняя общеобразовательная школа имени С. Ф. Ушакова"

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета МОБУ
«Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано зам. директора по
УВР Миклоковой Л. А.



Утверждено и.о. директора
МОБУ «Красномайская СОШ
имени С. Ф. Ушакова»

Миклоковой Л. А.
Приказ № 175 А-ОД
от «30» августа 2019 г.



Адаптированная основная общеобразовательная программа образования
обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

учебного предмета

«Физическая культура»

Разработана
Демченковым, Вильганем, учителями физической культуры

п. Красномайский

2019 год

Рабочая программа разработана на основе Программы по Физической культуре (авторы В.И.Лях А.А.Зданевич), сборник № 1 Программ для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, Москва, «Просвещение» с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, 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:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо.

Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя:

«удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

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

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом

45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

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

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы – «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и 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. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Коррекционные подвижные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок", "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний", "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты. Удочка"; "Веревочка под нога-ми"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки". "Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель". "Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".

Спортивные игры

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Теоретические сведения

История и основные правила игры в футбол.

Практический материал

Основные приемы игры (передвижения). Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведения мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Квадрат». Двухсторонняя игра 3х3. Двухсторонняя игра 5х5.

6 КЛАСС

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

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

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с. по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

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.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного 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). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Коррекционные подвижные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели" ; "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать". "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом. "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". "Сильный бросок"; "Попади в цель".

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Футбол

История и основные правила игры в футбол. ТБ на уроках по футболу. Основные приемы игры (передвижения). Удары внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Удар внутренней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Основная стойка вратаря(2).

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

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 движений: 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).

Футбол

7 КЛАСС

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3-4 раза (девочки), 4-6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3-4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Акробатические упражнения. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль учителя.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по выражу. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу 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.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

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

Зимние виды спорта

Теоретические сведения

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.

Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Спортивные игры

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Футбол

История и основные правила игры в футбол. ТБ на уроках по футболу. Основные приемы игры. Удар серединой подъема. Удар внутренней частью подъема. Основные приемы игры. Удар по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника. 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.

8 КЛАСС

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Фигурная маршрутовка. Отработка строевого шага.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Акробатические упражнения. Кувырок назад из положения сидя (мальчики). Стойка на голове с согнутыми ногами (для сильных учащихся) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» – девочки.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. 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 (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

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

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м. Игры на лыжах.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

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 от щита мяча.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

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

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Учебная игра.

Футбол

История и основные правила игры в футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Подвижные игры

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее", "Пятнашки"; "Рыбки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля". "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения", "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя"; "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты, "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет". "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

9КЛАСС

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Акробатические упражнения. Кувырок назад из положения сидя (мальчики). Стойка на голове с согнутыми ногами (для сильных учащихся) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» – девочки.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. 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 (основы прыжка).

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

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

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м. Игры на лыжах.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

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

Учебная игра.

Футбол

История и основные правила игры в футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.

Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Подвижные игры

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее", "Пятнашки"; "Рыбки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля". "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения" , "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя", "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты, "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет". "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".

5 класс

Предмет	Вариант	
Физическая культура	Программа по физической культуре для 5 класса ФГОС	
Раздел	Тема урока	
Легкая атлетика	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.ОРУ,специальные беговые упражнения	
	ОРУ .Специальные беговые упражнения.Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	
	ОРУ .Специальные беговые упражнения Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	
	ОРУ .Специальные беговые упражнения Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	
	ТБ. ОРУ .Специальные беговые упражнения Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»Тестирование прыжок в длину с места	
	. ОРУ .Специальные беговые упражнения Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	
	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги» Специальные прыжковые и беговые упражнения .ОРУ	
	ОРУ .Специальные беговые упражнения Контрольный урок. Прыжок в длину с полного разбега способом «Согнув Ноги»	
	ТБ. ОРУ .Специальные беговые упражнения,специальные маховые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1мX1м.	
	ОРУ .Специальные беговые и маховые упражнения в движении. Метание малого мяча в вертикальную цель	
	ОРУ .Специальные беговые и маховые упражнения с мячом. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
	ОРУ .Специальные беговые и маховые упражнения с мячом. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	

	Т.Б ОРУ .Специальные беговые и прыжковые упражнения Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с места ,с 2-3 шагов разбега.Подбор толчковой ноги	
	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения	
	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
Кроссовая подготовка	ТБ. ОРУ. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 6 минут.Подвижные игры с элементами л/атлетики.	
	ОРУ. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 8 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	
	ОРУ в движении. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 10минут.Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 12 минут.Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Кроссовый бег до 14минут.Подвижные игры.	
	ОРУ. Специальные беговыеи прыжковые упражнения. Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 метров.	
Спор тивные игры (футбол) Стойки иперемещения	ТБ. ОРУ.Беговые упражнения.Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	
	ОРУ.Беговые упражнения.Основные ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.Подвижные игры с элементами футбола.	
	ОРУ.Беговые упражнения Удары по воротам на точность.Подвижные игры с элементами футбола.	
	ОРУ.Беговые упражнения Удары по воротам на точность.Подвижные игры с элементами футбола. Комбинация из освоенных элементов	
	ОРУ.Беговые упражнения Контрольный урок по футболу.	
	ОРУ.Беговые упражнения Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	
Спортивные игры (баскетбол) Стойки и перемещения игрока в баскетболе.	ТБ . ОРУ.Беговые упражнения Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.Подвижные игры и эстафеты с элементами б/бола	
	ОРУ.Беговые упражнения Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении .Основные правила игры в баскетбол.	
	ОРУ.Беговые упражнения. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.Эстафеты с элементами баскетбола	

	ОРУ.Беговые упражнения. Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	
	ОРУ.Беговые упражнения Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.Эстафеты с элементами б/бола	
	ОРУ.Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с элементами б/бола	
	ОРУ.Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости .Эстафеты с элементами б/бола	
	ОРУ в движении. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Эстафеты с элементами б/бола	
	ОРУ в движении.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски в кольцо одной и двумя руками с места.Подвижные игры с элементами б/бола.	
	ОРУ в движении.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения .Баскетбол по упрощённым правилам	
	ОРУ в движении.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. Баскетбол по упрощённым правилам.	
	ОРУ в движении.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места и после ведения . Игра в мини- баскетбол.	
	ОРУ в движении.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	
	ОРУ.Специальные беговые и прыжковые упражнения.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Игра б/бол по упрощённым правилам.	
	ОРУ.Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Игра б/бол по упрощённым правилам.	
	ОРУ в движении ,беговые упражнения и прыжковые упражнения.Игровые задания 2 X2,3x 3,с ограничением передач и ведения.Игра в мини-баскетбол.	
	ОРУ в движении ,беговые упражнения и прыжковые упражнения Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	
Гимнастика с элементами акробатики	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	
	ОРУ с предметами. .Круговая тренировка Беговая разминка. 1 станция –подтягивание;2 станция-прыжки через скакалку.;3 станция –упражнения на гибкость.4станция –упражнения на равновесие.Подвижная игра на внимание.	

	ОРУ. Беговая разминка .Подготовительные упражнения на матах(перекаты вперед и назад через плечо)Кувырок вперед и назад.	
	. ОРУ. Беговая разминка .Подготовительные упражнения на матах(перекаты вперед и назад через плечо)Кувырок вперед и назад. на оценку(отдельно за увырок вперед и кувырок назад)	
	ОРУ с гимнастическими палками. Повторить стойку на лопатках.Стойка на голове с помощью напарника.Подвижные игры с элементами акробатики.	
	ОРУ с гимнастическими палками. Повторить стойку на лопатках Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.Подвижные игры.	
	ОРУ с гимнастическими палками ,беговая разминка.«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя)на оценку.	
	ОРУ на месте.Комбинация из освоенных элементов(Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа,) Следить за техникой выполнения	
	ОРУ на месте. Беговая разминка. Упражнения на гибкость.Контрольный урок комбинация из освоенных элементов(два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа,)на оценку.	
	ОРУ в движении Специальные упражнения для силы на перекладине.Висы и упоры на низкой перекладине.Подтягивание из виса на перекладине наоценку.	
	ОРУ.Беговые упражнения ,подготовительные упражнения Наскок на доску отталкивания,вскок в упор ,соскок прогнувшись.Опорный прыжок через «Козла» в ширину.Страховка.	
	ОРУ.Беговые упражнения ,подготовительные упражнения Наскок на доску отталкивания,вскок в упор ,соскок прогнувшись.Опорный прыжок через «Козла» в ширину .	
	ОРУ.Беговые упражнения ,подготовительные упражнения Наскок на доску отталкивания,вскок в упор ,соскок прогнувшись.Опорный прыжок через «Козла» в ширину .На оценку.	
	ОРУ ,беговая ,тестирование в сгибании и разгибании рук .Упражнения в равновесии равновесии ходьба на носках поворот, . прыжки со сменой ног .	
	ОРУ с предметами. .Круговая тренировка Беговая разминка. 1 станция –прыжки через скакалку на оценку.;2 станция-прыжки через скакалку.;3 станция –упражнения на гибкость.4станция –упражнения на равновесие.Подвижная игра на внимание.	
	ОРУ с предметами. Лазанье по канату в два приема	
	ОРУ с предметами. Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	
Спортивные игры волейбол	ТБ.ОРУ,беговые упражнения. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.Подвижные игры с элементами волейбола	

	.ОРУ,беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.Подвижные игры с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения.Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения .Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники верхнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче. .Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Передача мяча над собой и через сетку.Игры и эстафеты с элементами волейбола..	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. .Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча двумя руками снизу Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча через сетку снизу. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.Игра волейбол по упрощённым правилам.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Игра волейбол по упрощённым правилам.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения Прием, передача, удар Игра волейбол по упрощённым правилам.	
	ОРУ специальные беговые и прыжковые упражнения Тактика свободного нападения Игра волейбол по	

	упрощённым правилам.	
Кроссовая подготовка 2	ОРУ. Беговые упражнения. ТБ. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 8 минут в равномерном темпе. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 10 минут в равномерном темпе. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 12 минут в равномерном темпе. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 14 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 16 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег до 17 минут. Подвижные игры с элементами л/атлетики	
	ОРУ. Беговые упражнения. Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	
Легкая атлетика 2	ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м. Спортивные игры (футбол)	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м. Спортивные игры (футбол)	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование подтягивания в висе на перекладине.	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега способом «Согнувши ноги»	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 7-8 бросковых шагов	
	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	

6 класс

Предмет	Вариант	
Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы ФГОС 6 класс.	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	ТБ. История легкой атлетики.	1
	Спринтерский бег 30м.	1
	Спринтерский бег	1
	Спринтерский бег.КУ	1
	Прыжок в длину с разбега способом "Согнув ноги"	1
	Прыжок в длину с разбега с 5-6 шагов «Способом согнув ноги»	1
	Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1
	Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»с полного разбега КУ.	1
	Метание малого мяча в горизонтальную цель 1м X 1м	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов КУ.	1
	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	1
	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" с 5-7 шагов разбега.	1
	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» с 5-7 шагов разбега. КУ.	1
Кроссовая подготовка	Кроссовый бег до 8 минут.	1
	Кроссовый бег до 10 минут	1
	Кроссовый бег до 12 минут	1
	Кроссовый бег до 14 минут	1
	Кроссовый бег до 16 минут.	1
	Кросс по пересеченной местности 1000 метров КУ.	1
Спортивные игры (футбол)	Стойки и перемещения в футболе.	1
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	1
	Удары по воротам	1

	Ведение, удары, обводка.	1
	Ведение, удары, обводка КУ.	1
	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
Спортивные игры (баскетбол)	Стойки и перемещения игрока в баскетболе.	1
	Ловля и передача мяча.	1
	Ловля и передача мяча	1
	Ловля и передача мяча. КУ	1
	Ведение мяча	1
	Ведение мяча..	1
	Ведение мяча. . .	1
	Ведение мяча КУ	1
	Броски в кольцо.	1
	Броски в кольцо	1
	Броски в кольцо..	1
	Броски в кольцо КУ.	1
	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Комбинация из освоенных элементов.	1
	Комбинация из освоенных элементов..	1
	Комбинация из освоенных элементов. . .	1
	Комбинация из освоенных элементов. КУ.	1
	Игровые задания.	1
	Игровые задания..	1
	Учебно- тренировочная игра в мини-баскетбол..	1
	Учебно- тренировочная игра в мини-баскетбол. КУ.	1
Гимнастика с элементами акробатики.	Гимнастика с элементами акробатики ..	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка.	1
	Гимнастика с элементами акробатики .Кувырок вперед и назад.	1
	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед и назад..	1
	Гимнастика с элементами акробатики .Стойка на голове .	1

	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
	Развитие гибкости«Мост» из положения, лежа на спине.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.Комбинация из освоенных элементов.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.Комбинация из освоенных элементов.КУ.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.Висы и упоры	1
	Опорный прыжок через «Козла» в ширину.	1
	Опорный прыжок через «Козла» в ширину..	1
	Опорный прыжок через «Козла» в ширину.КУ.	1
	Упражнения в равновесии.	1
	Круговая тренировка.КУ.	1
Спортивный игры (волейбол)	Волейбол.Стойки и перемещения.	1
	Волейбол.Стойки и перемещения..	1
	Волейбол.Стойки и перемещения КУ.	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча сверху.	1
	Волейбол. Приём и передачи мяча сверху..	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча сверху...	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1
	Волейбол.Передача мяча сверху двумя руками КУ.	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча снизу.	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча снизу..	1
	Волейбол.Приём и передачи мяча снизу. КУ.	1
	Волейбол.Нижняя прямая подача мяча.	1
	Волейбол.Нижняя прямая подача мяча..	1
	Волейбол.Нижняя прямая подача мяча.КУ	1
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
	Волейбол.Нападающий удар.	1
	Волейбол.Нападающий удар..	1
Волейбол.Нападающий удар.КУ.	1	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов..	1	
Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов КУ.	1	

Кроссовая подготовка .	Кроссовая подготовка.Кроссовый бег до 8 мин.	1
	Кроссовый бег до 10 минут	1
	Кроссовый бег до 12минут	1
	Кроссовый бег до 13 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовый бег до 14 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовый бег до 15минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовый бег до 16 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовый бег до 17 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовый бег КУ.	1
Лёгкая атлетика..	Легкая атлетика.Спринтерский бег.	1
	Легкая атлетика Спринтерский бег.	1
	Легкая атлетика Спринтерский бег...	1
	Прыжки в длину способом "Согнув ноги"	1
	Прыжки в длину способом "Согнув ноги"..	1
	Прыжки в длину способом"Согнув ноги"	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Метание мяча на дальность с полного разбега.	1
	Эстафетный бег.	1

Предмет	Вариант	
Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре для 7 класса ФГОС	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1
	Легкая атлетика . Спринтерский бег.	1
	Легкая атлетика Спринтерский бег...	1
	Легкая атлетика Спринтерский бег... КУ.	1
	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»..	1
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»...	1
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».КУ	1
	Челночный бег 3x10м.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств...	1
	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.КУ	1
	Легкая атлетика . Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»	1
	Легкая атлетика . Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1
	Легкая атлетика . Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»КУ.	1
Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1
	Кроссовая подготовка .Бег в равномерном темпе до 14 мин.	1
	Кроссовая подготовка . Бег 1000 метров на результат.	1
	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 16 мин.	1

	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 18 мин.	1
	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 мин.КУ.	1
Спортивные игры (футбол).	Футбол. Стойки и перемещения.	1
	Футбол. Ведения ,удары.	1
	Футбол. Ведения ,удары..	1
	Футбол. Техничо – тактические действия.	1
	Футбол. Техничо – тактические действия.КУ.	1
	Учебно-тренировочная игра футбол.	1
Спортивные игры. (баскетбол)	Баскетбол.Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	Баскетбол.Стойки и передвижения, повороты, остановки..	1
	Баскетбол.Ловля и передача мяча.	1
	Баскетбол.Ловля и передача мяча...	1
	Баскетбол.Ловля и передача мяча..КУ	1
	Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления движения.	1
	Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
	Баскетбол.Ведение мяча с изменением направления движения и скорости КУ.	1
	Баскетбол. Броски в кольцо одной и двумя руками с места .	1
	Баскетбол. Броски в кольцо одной и двумя руками с места . . .	1
	Баскетбол.Бросок мяча в движении.	1
	Баскетбол.Бросок мяча в движении. КУ.	1
	Баскетбол.Вырывание и выбивание мяча Позиционное нападение.	1
	Баскетбол.Вырывание и выбивание мяча Позиционное нападение...	1
	Баскетбол.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
	Баскетбол.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок...	1
	Баскетбол.Тактика свободного нападения.	1
	Баскетбол.Тактика свободного нападения...	1
	Баскетбол.Нападение быстрым прорывом.	1
	Баскетбол.Нападение быстрым прорывом...	1
	48 Баскетбол. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.Баскетбол.	1
Гимнастика с элементами акробатики .	Гимнастика .. Основы знаний.	1
	Гимнастика .. Основы знаний..	1

	Гимнастика. Акробатические упражнения.	1
	Гимнастика.. Акробатические упражнения..	1
	Гимнастика. Развитие гибкости.	1
	Гимнастика. Развитие гибкости...	1
	Гимнастика. Упражнения в вися, равновесии.	1
	Гимнастика.. Упражнения в вися, равновесии..	1
	Гимнастика .Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.	1
	Гимнастика. Развитие силовых способностей.	1
	Гимнастика.. Развитие силовых способностей..	1
	Гимнастика . Развитие координационных способностей.	1
	Гимнастика.. Развитие координационных способностей..	1
	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Гимнастика.. Развитие скоростно-силовых способностей..	1
Спортивный игры (волейбол) .	Волейбол. Стойки и перемещения.	1
	Волейбол.. Стойки и перемещения..	1
	Волейбол... Стойки и перемещения...	1
	Волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1
	Волейбол.. Прием и передача мяча сверху..	1
	Волейбол... Прием и передача мяча сверху...	1
	Волейбол. Прием и передача мяча снизу.	1
	Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. КУ	1
	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1
	Волейбол.. Развитие координационных способностей..	1
	Волейбол. Нижняя и верхняя подача мяча.	1
	Волейбол.. Нижняя и верхняя подача мяча..	1
	Волейбол... Нижняя и верхняя подача мяча...	1
	Волейбол. Нижняя и верхняя подача мяча. КУ.	1
	Волейбол. Нападающий удар.	1
	Волейбол.. Нападающий удар..	1
	Волейбол... Нападающий удар...	1
	Волейбол. Тактика игры.	1
	Волейбол.. Тактика игры..	1

	Волейбол. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1
	Волейбол.. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов..	1
Кроссовая подготовка..	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.Бег до 10 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1
	Кроссовая подготовка. Переменный бег.Бег в равномерном темпе до 14 минут.	1
	Кроссовая подготовка. Гладкий бег.Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
	Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости.Бег 1000 метров на результат.	1
	Кроссовая подготовка .Гладкий бег по пересечённой местности.Бег до 16 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка. Гладкий бег по пересечённой местности.Бег до 17 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка. Гладкий бег по пересечённой местности.КУ.	1
	Кроссовая подготовка. Гладкий бег по пересечённой местности.Бег 1500 метров на результат.	1
Лёгкая атлетика..	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей.Высокий старт.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей.Бег 60 метров на результат.	1
	Легкая атлетика . Развитие скоростно-силовых способностей..Прыжок в длину способом «Согнув ноги»	1
	Легкая атлетика . Развитие скоростно-силовых способностей..Прыжок в длину способом «Согнув ноги»КУ.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей(метание теннисного мяча)	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей(метание теннисного мяча)КУ.	1
	Легкая атлетика Развитие силовых и координационных способностей.	1

8 класс

Предмет	Вариант	
Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре для 8 класса ФГОС	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика.	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров на результат.	1
	Легкая атлетика Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1
	Легкая атлетика Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»...	1
	Легкая атлетика Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»....	1
	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» На результат. КУ,	1
	Легкая атлетика. Развитие скоростно -силовых качеств. Челночный бег 3x10м..	1

	Легкая атлетика. Развитие скоростно -силовых качеств. Метание мяча 150 гр.	1
	Легкая атлетика. Развитие скоростно -силовых качеств. Метание мяча 150 гр...	1
	Легкая атлетика. Развитие скоростно -силовых качеств. Метание мяча 150 гр.на результат. КУ.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно -силовых качеств.Прыжок в высоту способом « Перешагивание».	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно -силовых качеств.Прыжок в высоту способом « Перешагивание»...	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно -силовых качеств.Прыжок в высоту способом « Перешагивание»на результат.КУ.	1
Кроссовая подготовка.	Кроссовая подготовка Развитие выносливости.Бег до 12 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости.Бег в равномерном темпе до 14 минут.	1
	Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости.Бег 1000м на результат	1
	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных препятствий.Бег до 16 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег до 18 минут в равномерном темпе.	1
	Кроссовая подготовка. Гладкий бег по пересечённой местности.	1
Спортивные игры (футбол)	Спортивные игры (футбол) Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
	Спортивные игры (футбол) Удары по мячу Ведение мяча по прямой с изменением направления	1

	движения и скорости ведения. Удары по мячу.	
	Спортивные игры (футбол) Удары по мячу Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по мячу...	1
	Спортивные игры (футбол) Техничко – тактические действия.	1
	Спортивные игры (футбол) Техничко – тактические действия. КУ.	1
	Спортивные игры (футбол) Техничко – тактические действия. Учебно-тренировочная игра футбол.	1
Спортивные игры (баскетбол) .	Баскетбол .Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	Баскетбол .Стойки и передвижения, повороты, остановки...	1
	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
	Баскетбол Ловля и передача мяча...	1
	Баскетбол Ловля и передача мяча.КУ.	1
	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра баскетбол...	1
	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра баскетбол.КУ.	1
	Баскетбол. Броски в кольцо одной и двумя руками. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол. Броски в кольцо одной и двумя руками. Учебная игра баскетбол..	1
	Баскетбол Бросок мяча в движении. Учебная игра баскетбол..	1

	Баскетбол Бросок мяча в движении. Учебная игра баскетбол. КУ.	1
	Баскетбол штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол штрафной бросок. Учебная игра баскетбол...	1
	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Учебная игра баскетбол...	1
	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Учебная игра баскетбол...	1
	Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра баскетбол.	1
	Баскетбол. Тактика игры в защите. Учебная игра баскетбол...	1
	Баскетбол Игровые задания. Учебная игра баскетбол.	1
Гимнастика с элементами акробатики .	Гимнастика. СУ. Основы знаний.	1
	Гимнастика. СУ. Основы знаний. Правила самостраховки и страховки.	1
	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Развитие силы.	1
	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Развитие силы...	1
	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости...	1
	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Упражнения в висе, равновесии.	1

	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения. Упражнения в висе, равновесии...	1
	Гимнастика. СУ. Развитие силовых способностей.	1
	Гимнастика. СУ. Развитие силовых способностей...	1
	Гимнастика. СУ. Развитие силовых способностей.КУ.	1
	Гимнастика. СУ. Развитие координационных способностей.	1
	Гимнастика. СУ. Развитие координационных способностей...	1
	Гимнастика. СУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Гимнастика. СУ. Развитие скоростно-силовых способностей...	1
Спортивный игры (волейбол) .	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.Учебная игра волейбол	1
	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.Учебная игра волейбол.КУ	1
	Волейбол. Прием и передача мяча. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Прием и передача мяча. Учебная игра волейбол..	1
	Волейбол. Прием и передача мяча. Учебная игра волейбол.КУ.	1
	Волейбол. Прием мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Прием мяча после подачи. Учебная игра волейбол..	1
	Волейбол. Прием мяча после подачи. Учебная игра волейбол. КУ.	1

	Волейбол. Развитие координационных способностей. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Поддача мяча. . Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Поддача мяча. . Учебная игра волейбол..	1
	Волейбол. Поддача мяча. . Учебная игра волейбол...	1
	Волейбол. Поддача мяча. . Учебная игра волейбол. КУ.	1
	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра волейбол..	1
	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра волейбол. КУ.	1
	Волейбол. Тактика игры. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Тактика игры. Учебная игра волейбол..	1
	Волейбол. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Учебная игра волейбол.	1
	Волейбол. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Учебная игра волейбол..	1
Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	1
	Кроссовая подготовка Развитие выносливости. Бег до 12 мин.	1
	Кроссовая подготовка Переменный бег Бег до 14 мин..	1
	Кроссовая подготовка Гладкий бег. Кроссовый бег до 15 минут.	1

	Кроссовая подготовка Развитие силовой выносливости .Бег 1000 метров на результат	1
	Кроссовая подготовка Гладкий бег по пересечённой местности .Кроссовый бег до 16 минут.	1
	Кроссовая подготовка Гладкий бег по пересечённой местности .Кроссовый бег до 17минут.	1
	Кроссовая подготовка .Гладкий бег по пересечённой местности КУ.	1
	Кроссовая подготовка. Бег 1500 метров на результат.	1
Легкая атлетика ..	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
	Легкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростных способностей. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
	Легкая атлетика . Развитие скоростных способностей. Бег на 60 м на результат.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей.Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей.Прыжок в длину с разбега «Согнув ноги»КУ.	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей (метание мяча 150 гр.)	1
	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей (метание мяча 150 гр.) КУ.	1
	Легкая атлетика Развитие силовых и координационных способностей.	1

9 класс

Предмет	Вариант	
Физическая культура	Рабочая программа по физической культуре (под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона)	
Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Инструктаж по охране труда.	1
	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2
	Низкий старт.	2
	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
	Развитие скоростных способностей.	1
	Развитие скоростной выносливости	1
	Развитие скоростно-силовых качеств.Метание.	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Метание мяча на дальность.Совершенствование.	1
	Развитие силовых и координационных способностей.Прыжки.	2
	Прыжок в длину с разбега.	1
	Прыжок в длину с разбега.Совершенствование.	2

Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	1
	Развитие силовой выносливости	2
	Преодоление горизонтальных препятствий	2
	Переменный бег	2
	Гладкий бег	1
	Гладкий бег на время.	2
Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
	Ловля и передача мяча.	3
	Ведение мяча	3
	Бросок мяча	2
	Бросок мяча в движении.	2
	Штрафной бросок.	2
	Тактика игры	2
	Техника защитных действий.	2
	Зонная система защиты.	1
	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
Гимнастика	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	2

	Акробатические упражнения	2
	Развитие гибкости	2
	Упражнения в вися	2
	Развитие силовых способностей	2
	Развитие координационных способностей	2
	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	4
	Прием и передача мяча.	4
	Прием мяча после подачи	3
	Подача мяча.	3
	Нападающий удар.	4
	Техника защитных действий.	3
	Тактика игры.	3
Кроссовая подготовка 2	Преодоление горизонтальных препятствий	1
	Развитие выносливости.	1
	Переменный бег	1
	Длительный бег	1

	Развитие силовой выносливости	1
	Гладкий бег	1
Лёгкая атлетика 2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
	Низкий старт.	1
	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
	Развитие скоростных способностей.	1
	Развитие скоростной выносливости	1
	Развитие скоростно-силовых качеств.Метание.	1
	Метание мяча на дальность.	1
	Метание мяча на дальность.Совершенствование.	1
	Развитие силовых и координационных способностей.Прыжки.	1
	Прыжок в длину с разбега.Совершенствование.	1

