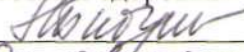


Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Леушинская школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

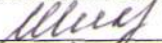
Согласовано

И.о. Заместителя директора по УР
КОУ «Леушинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными воз-
можностями здоровья»

 М.В. Бабушкина
« 30 » августа 2017 г.

Утверждаю

Директор КОУ «Леушинская школа-
интернат для обучающихся с ограничен-
ными возможностями здоровья»

 Д.Н. Шалнова
Приказ № 296-од
от « 31 » августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для учащихся 5^а, 6^а, 7, 8^а, 9 классы
(основное общее образование)

на 2017/2018 учебный год

Разработана: И.А. Просвирниным,
учителем физкультуры
I квалификационной категории

Рабочая программа по Физической культуре для учащихся 5^а, 6^а, 7, 8^а, 9 классов составлена на основе допущенной Министерством образования Российской Федерации Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. /Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб.1. – 223с. Физическое воспитание, В.М. Мозговой, 5 – 9 классы

Рассмотрена на методическом объединении учителей-предметников
Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения учителей-предметников

Е.С. Боровая

Одобрена методическим советом,
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Председатель методического совета

Д.Ш. Шидиева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания 5-9 классов является продолжением программы подготовительных 1-4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Исходя из этого, требования к учащимся сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся на уроке должны проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, педагог учитывает конкретные задачи обучения и контингент учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры, важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

В зависимости от условий работы в данной программе подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры систематически развиваются такие двигательные качества, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в производственную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.**

Таблица 1.

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные и спортивные игры	
5 ²	34	20	29	17	100
6 ²	36	21	30	17	104
7	34	21	30	18	103
8 ²	34	21	30	17	102
9	32	21	31	17	101

В зависимости от климатических условий, большого количества дней с низкими температурами, не позволяющими проводить уроки лыжной подготовки на улице, уроки проводятся в спортивном зале с применением специально подобранных упражнений для развития выносливости, осанки, координации, моторики.

В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Развитие физических качеств». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей по физическому развитию, согласно одной из действующих классификаций, учащиеся школы делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение на медицинские группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности подростков. В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и учащиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок. Ежегодно по результатам медицинской диспансеризации учащихся определяются физкультурные группы.

Основная группа выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая, индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Подготовительная группа выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная. Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная. В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть преимущественно нормотонический.

Специальная группа.

подгруппа А - в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная. К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

подгруппа Б - основная форма проведения занятий - лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная.

В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть, как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных обследований.

Лица, перенесшие заболевание или травму, временно освобождаются от занятий по физическому воспитанию на установленные сроки. Однако при этом не исключаются занятия физическими упражнениями в определенных формах лечебной физкультуры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специально разработанной авторской программе «Корректирующая гимнастика на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учащимися специальной медицинской группы».

Оценка физического развития учащихся второй ступени развития также проводится по показателям уровня физического развития и двигательной активности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5 - 9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Для отслеживания результативности, обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся, который проводится по мере прохождения учебного материала. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; метание м/м на дальность; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), сгибание, разгибание туловища (девушки).

Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися является фронтальная работа, но на каждом занятии имеет место и индивидуальный подход к каждому ребенку. Успех обучения во многом зависит от индивидуальных особенностей развития каждого ученика и тщательного подбора этапов работы с каждым учащимся класса. Каждый урок оснащен необходимым оборудованием. В данной рабочей программе по физической культуре используются:

- Коррекционно-развивающие технологии.
- Личностно-ориентированные технологии.
- Технологии игрового подхода в обучении.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии уровневой дифференциации (по уровню развития способностей)

Методы и приемы:

- метод индивидуального дозирования физических нагрузок
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация)
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Система оценивания результатов освоения программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, отметка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. 7 Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Отметка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то отметка «3». Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Мониторинг физического развития обучающихся Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов и прослеживается в Картах педагогического контроля физического развития учащихся. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

Срок проведения	Виды работ	Тема (результат)
Сентябрь	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на начало учебного года
Апрель	Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности	Уровень подготовленности на конец учебного года

Таблица 2.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Контрольное упражнение	№ э с о б я	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	Средний	Высокий
Скоростные	11	6.3	6.1 -5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
Бег 30м	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
	13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
	17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
Координационные	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
Челночный бег 3x10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
	14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
	17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
Скоростно-силовые	11	140	160-180	195	130	150-175	185
Прыжок в длину с места	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180	195-210	230	160	170-190	210
	17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость 6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850 - 1000	1100
	12	950	1100-1200		750	900-1050	1150
	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
	14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
	17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	130
Гибкость	11	2	6-8	10	4	8-10	15
Наклон вперед из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
	13	2	5-7	9	6	10-12	18
	14	3	7-9	11	7	12-14	20
	15	4	8-10	12	7	12-14	20
	16	5	9-12	15	7	12-14	20

	17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	11	1	4-5	6	4	10-14	19
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	12	1	4-6	7	4	11-15	20
	13	1	5-6	8	5	12-15	19
	14	2	6-7	9	5	13-15	17
	15	3	7-8	10	5	12-13	16
	16	4	8-9	11	6	13-15	18
	17	5	9-10	12	6	13-15	18

Имеется следующая документация: рабочая программа, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (5-9 классы), карты педагогического контроля физического развития учащихся.

В 2017 - 2018 учебном году согласно годовому календарному графику учебного процесса, установлена следующая продолжительность учебного года: для 5-9 классов - 34 учебные недели; праздничные дни: 23.02.2018г.; 08.03.2018г.; 09.03.2018г.; 01.05.2018г.; 02.05.2018г.; 09.05.2018.

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» выделено: в 5^а классе - 3 часа в неделю, в год 100 часа; в 6^а классе - 3 часа в неделю, в год 104 часа; в 7 классе - 3 часа в неделю, в год 103 часа; в 8^а классе - 3 часа в неделю, в год 102 часа; в 9 классе - 3 часа в неделю, в год 101 час

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-КЛАСС

Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Человек занимается физкультурой.
Гимнастика Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	
— <i>упражнения на осанку</i>	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.
— <i>дыхательные упражнения</i>	Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.
— <i>упражнения в расслаблении мышц</i>	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.
— <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i>	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с поднятием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. <i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. <i>С малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. <i>С набивными мячами (вес 2 кг).</i> Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). <i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамье; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамье; прыжки через скамью, с

	упором на нее.
Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч.
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамье под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.
Опорный прыжок	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	Знать: - правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; - приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: - выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать ин-

	<p>тервал; выполнять исходные положения без контроля зрения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; - выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату произвольным способом; - выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
Ходьба	<p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней.</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке</p>
Бег	<p>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).</p>
Прыжки	<p>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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"</p>
Метание	<p>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.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фазы прыжка в длину с разбега. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять разновидности ходьбы; - пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; - выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.
Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий	<p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".</p> <p>Передвижение на лыжах до 1 км.</p>
Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как бежать по прямой и по повороту. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать движения рук и ног при беге по повороту; - свободное катание до 200—300 м; - бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.
Спортивные и подвижные игры Пионербол	<p>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.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.
Баскетбол	<p>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</p>

	на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: - правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.
<i>Подвижные игры и игровые упражнения</i>	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок"
<i>С бегом на скорость</i>	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.
<i>С прыжками в высоту, длину</i>	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"
<i>Сметанием мяча на дальность и в цель</i>	Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки".
<i>С элементами пионербола и волейбола</i>	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".
<i>С элементами баскетбола</i>	"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".
<i>Игры на снегу, льду</i>	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-КЛАСС

Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.
Гимнастика	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.
Строевые упражнения	
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	
упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.
— дыхательные упражнения	Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
— упражнения в расслаблении мышц	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и бе-ге.
— основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног(выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо.</p> <p>Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки.</p> <p>Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3— 4 упражнения с гимнастической палкой, мощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.</p> <p>Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.</p> <p><i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.</p> <p><i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.</p> <p>Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Наклоны и пригибание туло-</p>

	<p>вища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамье; движения по скамье.</p>
Упражнения на гимнастической стенке	<p>Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед/назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.</p>
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	<p>Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол</p>
Простые и смешанные висы и упоры	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: насок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.</p>
Переноска груза и передача предметов	<p>Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов четвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.</p>
Лазание и перелезание	<p>Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</p>
Равновесие	<p>Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамьи. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.</p>
Опорный прыжок	<p>Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).</p>
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	<p>Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из 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 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повто-</p>

	<p>рять упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; - как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; - выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; - лазать по канату способом в три приема.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<i>Ходьба</i>	<p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p>
<i>Бег</i>	<p>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.</p> <p>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.</p>
<i>Прыжки</i>	<p>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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p>
<i>Метание</i>	<p>Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; - правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить спортивной ходьбой; - пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
<i>Лыжная подготовка</i> (практический материал) В зависимости от климатических условий	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).</p>
Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшаж-

	<p>ном ходе на отрезке 40—60 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом; - преодолевать спуск с кр-тизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке; - тормозить "плугом"; - преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).
Спортивные и подвижные игры Пионербол	<p>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.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила перехода. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.
Баскетбол	<p>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".</p> <p>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).</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>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).</p>
Подвижные игры и игровые упражнения	<p>"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"</p>
<i>С бегом на скорость</i>	<p>"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.</p>
<i>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</i>	<p>"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".</p>
<i>С прыжками в высоту, длину</i>	<p>"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".</p>
<i>Сметанием мяча на дальность и в цель</i>	<p>"Сильный бросок"; "Попади в цель".</p>
<i>С элементами пионербола и волейбола</i>	<p>"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".</p>
<i>С элементами баскетбола</i>	<p>"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.</p>
<i>Игры на снегу, льду</i>	<p>"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.
Гимнастика Строевые упражнения	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	
— <i>упражнения на осанку</i>	Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.
— <i>дыхательные упражнения</i>	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
— <i>упражнения в расслаблении мышц</i>	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
— <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i>	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами (вес 3 кг).</i> Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч сверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамье, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамью, с напрыгиванием на нее.
Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в вися поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в вися, махом назад соскок.

	<p>Девочки: махом одной и толчком другой переверотом в упор на нижнюю жердь.</p>
Переноска груза и передача предметов	<p>Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).</p>
Лазание и перелезание	<p>Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).</p>
Равновесие	<p>Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамье спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамье, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамье с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галоп" с левой (правой) ноги.</p> <p>Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.</p>
Опорный прыжок	<p>Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).</p>
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	<p>Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с.</p> <p>Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правильно выполнять размыкания уступами; - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; - выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; - различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; - лазать по канату способом в два и три приема; - переносить ученика строем;

	- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
<i>Ходьба</i>	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
<i>Бег</i>	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.
<i>Прыжки</i>	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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.
<i>Метание</i>	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 10м.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: - пройти в быстром темпе 20—30 мин; - выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; - бежать с переменной скоростью 5 мин; - равномерно в медленном темпе 8 мин; - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; - выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; - выполнять толкание набивного мяча с места.
<i>Лыжная подготовка</i> (практический материал) В зависимости от климатических условий	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".
Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам	Знать: - как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; - правила соревнований. Уметь: - координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; - пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; - тормозить лыжами и палками одновременно; - преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
<i>Спортивные и подвижные игры</i> Волейбол	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: - права и обязанности игроков; - как предупредить травмы. Уметь: - выполнять верхнюю прямую подачу. - играть в волейбол.

Баскетбол	<p>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.</p>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - когда выполняются штрафные броски, сколько раз. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять остановку прыжком и поворотом; - броски по корзине двумя руками от груди с места.
Подвижные игры и игровые упражнения	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"
<i>С бегом на скорость</i>	Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.
<i>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием</i>	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".
<i>С прыжками в высоту, длину</i>	Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".
<i>Сметанием мяча на дальность и в цель</i>	В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".
<i>С элементами пионербола и волейбола</i>	"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".
<i>С элементами баскетбола</i>	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".
<i>Игры на снегу, льду</i>	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета сороконожка".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8-КЛАСС

Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.
Гимнастика Строевые упражнения	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	
— <i>упражнения на осанку</i>	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
— <i>дыхательные упражнения</i>	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
— <i>упражнения в расслаблении мышц</i>	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
— <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i>	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения - палка вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. <i>Со скакалкой.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамье с преодолением невысоких препятствий.
Упражнения на гимнастической стенке	Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).
Простые и смешанные висы и упоры	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время) Техника безопасности при переноске снарядов.
Лазание и перелезание	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.
Равновесие	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамье с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую

	(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой—прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.
Опорный прыжок	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общ развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20с.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	Знать: - что такое фигурная маршировка; - требования к строевому ш-гу; как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка. Уметь: - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - выполнять движения и вое-производить их с заданной ам-плитудой без контроля зрения; - изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "со-гнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
<i>Ходьба</i>	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.
<i>Бег</i>	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.
<i>Прыжки</i>	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.
<i>Метание</i>	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.

<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление, пульс. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.
<p><i>Лыжная подготовка</i> (практический материал) В зависимости от климатических условий</p>	<p>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 до 2 км (девочки), о 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>
<p>Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правильно проложить учебную лыжню; - знать температурные нормы для занятий на лыжах. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять поворот "упором"; - сочетать попеременные ходы с одновременными; - пройти в быстром темпе 150— 200 м (девушки), 200-300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).
<p><i>Спортивные и подвижные игры</i> Волейбол</p>	<p>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</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений
<p>Баскетбол</p>	<p>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).</p> <p>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.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как правильно выполнять штрафные броски. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; - ведение мяча в беге; - выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.
<p><i>Подвижные игры и игровые упражнения</i></p>	<p>"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения"</p>
<p><i>С бегом на скорость</i></p>	<p>"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.</p>
<p><i>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезани-</i></p>	<p>"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".</p>

ем, акробатикой, равновесием	
<i>С прыжками в высоту, длину</i>	"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".
<i>Сметанием мяча на дальность и в цель</i>	"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".
<i>С элементами пионербола и волейбола</i>	"Ловкая подача"; "Пасовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.
<i>С элементами баскетбола</i>	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".
<i>Игры на снегу, льду</i>	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9

Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде
Гимнастика Строевые упражнения	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	
— <i>упражнения на осанку</i>	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
— <i>дыхательные упражнения</i>	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
— <i>упражнения в расслаблении мышц</i>	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
— <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i>	Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.</p> <p><i>С набивными мячами (вес 2—3 кг).</i> Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамье. Ходьба по рейке гимнастической скамьи. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.</p>
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.	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на право-левое колено (сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и упоры	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
Лазание и перелезание	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.
Равновесие	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.
Опорный прыжок	<p>Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.</p>
Развитие координационных способностей, ориен-	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движе-

<p>тировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p>	<p>ния рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.</p> <p>Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них).</p> <p>Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15с.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что такое строй; - как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; - составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
<p>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</p>	
<p><i>Ходьба</i></p>	<p>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.</p>
<p><i>Бег</i></p>	<p>Бег на скорость 100 м; бег на 60м 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 — 800м.</p>
<p><i>Прыжки</i></p>	<p>Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).</p>
<p><i>Метание</i></p>	<p>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 ядра (мальчики — 4кг).</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 12—15 мин; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; - прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; - прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; - метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; - толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.
<p><i>Лыжная подготовка</i> (практический материал) В зависимости от климатических условий</p>	<p>Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка</p>

	до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по средне пере-сеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.
Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам	Знать: - виды лыжного спорта; - технику лыжных ходов. Уметь: - выполнять поворот на параллельных лыжах; - пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).
Спортивные и подвижные игры Волейбол	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: - влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Уметь: - выполнять все виды подач; - выполнять прямой нападающий удар; - блокировать нападающие удары.
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
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: - что значит "тактика игры", роль судьи. Уметь: - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; - ведение мяча с обводкой.
Подвижные игры и игровые упражнения	
<i>С бегом на скорость</i>	"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.
<i>С прыжками в высоту, длину</i>	"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
<i>Сметанием мяча на дальность и в цель</i>	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
<i>С элементами пионербола и волейбола</i>	"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.
<i>С элементами баскетбола</i>	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".
<i>Игры на снегу, льду</i>	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

«Кто первый»																																			
«Кто быстрее»																																			
КУ																																			
Попеременный двухшажный ход															По технике выполнения																				
Скользкий шаг															По технике выполнения																				
Одновременный двухшажный ход															По технике выполнения																				
Одновременный бесшажный ход															По технике выполнения																				
Спуск со склона в основной стойке															По технике выполнения																				
Подъем лесенкой прямо															По технике выполнения																				
Поворот с переступанием вокруг пяток															По технике выполнения																				
Передвижение на лыжах от 1до 1,5 км	Мальчики 14.00 - 14.30 - 15.00														Девочки 14.30 - 15.00 - 15.30																				

на месте																						
Подвижные игры																						
Эстафеты с элементами бега, лазания, переноски грузов.																						
«Кто быстрее»																						
«Торпеды»																						
Ловля мяча парами																						
Эстафета с прыжками																						
«Прыжок за прыжком»																						
Эстафеты с элементами бега и метания																						
КДЦ																						
Бег 30 м																						
Бег на 60 м																						
Челночный бег 3x10																						
Прыжки в длину																						
Прыжки в высоту																						
Медленный бег 4 минуты																						
Метание на дальность																						
КУ																						
	Мальчики										Девочки											
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	320 - 300 - 260										280 - 260 - 220											
Метание мяча 150 г на дальность с разбега	30-25-20										20-18-13											
Бег на 60 м с низкого старта	10.00-10.6-11.2										10.4-10.8-114											
Подтягивания на перекладине	6-4-2										15-10-8											

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь																					
Мальчики: махом назад — соскок. Девочки: соскок с поворотом;								X													
Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); Девочки: вис лежа, вис присев.								X													
Вис на канате.																					
Переноска грузов																					
Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м.																					
Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м).																					
Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.																					
Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.																					
Переноска гимнастического бревна (6 учениками).																					
Передача флажков (6—8) друг другу,																					
Передача друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.																					
Лазание, перелазание																					
Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.																					
Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.																					
Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).																					
Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.										X											
Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).											X	X	X								
Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.																X					
Равновесие																					

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамье и на рейке гимнастической скамьи.																				
Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см).														X						
Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой.																				
Повороты в приседе, на носках.																				
Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).																				
Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении.															X					
Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.																X				
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу.																				
Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.																	X			
Опорный прыжок																				
Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).																		X		
Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°.																			X	
Пре-одоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).																				X
Подвижные игры																				
"Будь внимателен"																				
"Слушай сигнал"																				
"Не ошибись"																				
"Запомни название"																				
КДП																				
Висы																				
Сгибание разгибание рук в упоре на скамейку																				
Поднимание туловища из положения лежа																				
Опорный прыжок через козла	По технике исполнения																			
Акробатические соединения	По технике исполнения																			
Лазание по канату	По технике исполнения																			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

^ ^ ^ ^ ^ ^ ДАТА	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	
	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	
НОМЕР УРОКА ^ ^ ~ " ~ ~ - - - - ^ .	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
III ЧЕТВЕРТЬ																															
Основы знаний																															
Инструктаж по ТБ. Требования к занятиям по лыжной подготовке	X																														
Лыжная подготовка																															
Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		X	X																												
Передвижение на скорость на расстояние до 100 м				X			X			X			X		X			X			X			X			X				
Подъем по склону прямо ступающим шагом																															
Спуск с пологих склонов;																								X							X
Повороты переступанием в движении						X					X						X														
Подъем "лесенкой" по пологому склону																													X		
Торможение "плугом"									X						X						X										
Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м				X			X			X			X		X		X		X		X		X		X		X		X		
Подвижные игры																															
Лыжные эстафеты																															
«Кто быстрее»																															
"Кто дальше"																															
«Быстрый лыжник»																															
«Обойди флажок»																															
"Кто дальше"																															
"Пятнашки простые"																															
КУ																															
Попеременный двухшажный ход																															

Одновременный двухшажный ход	По технике исполнения
Спуск со склона в основной стойке	По технике исполнения
Подъем лесенкой прямо	По технике исполнения
Поворот с переступанием вокруг пяток	По технике исполнения
Лыжные гонки на 1,5 - 2 км	По технике исполнения

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	X																						
Основные правила игры.																							
Остановка шагом.		X																					
Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.			X																				
Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.				X																			
Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.					X																		
Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.						X		X															
Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.							X																
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 с элементами баскетбола																							
"Не давай мяча водящему"																							
"Мяч ловцу"																							
"Борьба за мяч"																							
Эстафеты с ведением мяча.																							
КДП																							
Бег 30 м																							
Бег на 60 м																							
Челночный бег 3x10																							
Прыжки в длину																							
Прыжки в высоту																							
Медленный бег																							
Метание на дальность																							
КУ	Мальчики											Девочки											
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	340 - 320 - 270											300-280-230											

Метание мяча 150 г на дальность с разбега	35-30-25м	23-20-15
Метание в вертикальную цель 1 х 1 с 6-7м	4 - 3 - 2 раз из 5 попыток	3 - 2 - 1 из 5 попыток
Бег на 60 м с низкого старта	9,9-10,4-11,1	10,3-10,6-11,2
Подтягивания на перекладине	8-6-4	16-13-8
Сгибание разгибание рук в упоре на скамейку	20-15-10	15-10-5

Техника передвижения скользящим ходом
Спуск со склона в основной стойке
Дистанция 1 км

Мальчики 6.00 - 6.30 - 7.00

Девочки 6.30 - 7.00 - 8.00

запной остановкой;																											
Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча;			X																								
Повороты на месте вперед, назад;																											
Вырывание и выбивание мяча;																											
Ловля мяча двумя руками в движении;			X																								
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;				X																							
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.					X																						
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);							X																				
Ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.								X																			
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам																											
Подвижные игры																											
Эстафеты с переноской грузов																											
Эстафеты на скорость и быстроту реакции																											
Эстафеты с элементами лазания, перелазания																											
«Кто дальше?»																											
«Кто быстрее?»																											
«Ловля парами»																											
КДП																											
Мальчики														Девочки													
Бег 30 м с высокого старта														5,0-5,2-5,6 с							5,3-5,6-6,0 с						
Прыжки в длину с места														160-175- 185 см							140-160-175 см						
Подтягивание в висе														8- 6-4 раз							19- 15 -11 (вис лежа) раз						

КУ	Мальчики	Девочки
Прыжки в высоту с разбега	120-110- 100 см	ПО-100-90 см
Прыжки в длину с разбега	320 - 300 260 см	280 - 260 - 220 см
Метание мяча 150 г	30 - 25 - 20 м	20- 18- 13 м
Бег на 60 м с низкого старта	9,4- 10,2- 11,0 с	9,8-10,4-11,2 с
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	360-340-290	330-300-240
Метание мяча 150 г на дальность	38-32-28 м	26-21-17 м

Передача набивного мяча в колонне между ног.																						
Переноска нескольких снарядов по группам (на время).																						
Акробатика																						
Кувырок назад из положения сидя (мальчики);									X	X												
Стойка на голове с согнутыми ногами										X												
Поворот направо и налево																						
Лазание, перелазания																						
Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату.											X											
Лазание в вися на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату.												X										
Подтягивание в вися на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.													X									
Равновесие																						
Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия.																						
Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук.																						
Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см).													X									
Полушпагат с различными положениями рук.																						
Ходьба по гимнастической скамье с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.														X								
Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.															X	X						

400 м).																													
Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).																													
Подвижные игры																													
"Переставь флажок",																													
"Попади в круг"																													
"Кто быстрее"																													
КУ																													
Попеременный двухшажный ход	По технике исполнения																												
Одновременный двухшажный ход	По технике исполнения																												
Одновременный одношажный ход	По технике исполнения																												
Одновременный бесшажный ход	По технике исполнения																												
Спуски в основной и низкой стойке	По технике исполнения																												
Подъем лесенкой прямо, наискось	По технике исполнения																												

Бег с ускорением;																						
Бег на 60 м — 4 раза за урок;																				X		
Бег на 100 м — 2 раза за урок.																					X	X
Кроссовый бег на 500- 1000м 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";						X	X	X	X													
Подбор индивидуального разбега.																						
Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).									X													
Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.										X	X	X	X									
Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной":														X								
Схема техники прыжка																						
Метание																						
Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.																						
Метание в цель.														X								
Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.															X	X						
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.																	X	X				

«Кто первый?»			
КУ	Мальчики		Девочки
Подтягивания	10 - 8 - 7 раз (в висе)		26 - 21 - 17 раз (в висе лежа)
Нижняя прямая подача в волейбол	По технике исполнения		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	32 - 27 - 22		20 - 15 - 10

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДАТА	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
НОМЕР УРОКА	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
III ЧЕТВЕРТЬ																															
Основы знаний																															
Инструктаж по ТБ.	X																														
Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);																															
Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.																															
Лыжная подготовка																															
Совершенствование техники изученных ходов;		X	X																												
Поворот на месте махом назад к наружи,				X																											
Спуск в средней и высокой стойке;							X						X						X						X						
Преодоление бугров и впадин;											X					X						X						X			
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;												X				X						X							X		
Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок;					X			X				X				X					X				X				X		
Прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности;						X			X				X				X				X				X				X		X
Прохождение дистанции 2 км на время																															
КУ																															
Одновременный одношажный ход	По технике исполнения																														
Попеременный четырехшажный ход	По технике исполнения																														
Лыжные гонки на дистанцию 2	Мальчики 11.30 - 12.00 - 13.00															Девочки 12.30 - 13.00 - 14.00															

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	ДАТА	o	o	o	2	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
НОМЕР УРОКА	"	o	o	o	с4	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o		
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ	---	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
IV ЧЕТВЕРТЬ																							
Основы знаний																							
Правила безопасности при беге, прыжках и метаниях																							
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.																							
Выполнение команд ученика (при контроле учителя).																							
ОриКУ без предметов																							
Без предметов в движении																							
На дыхание																							
На развитие координации и ориентацию в пространстве																							
Типа зарядки																							
Ходьба, бег																							
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 на скорость 100 м;																							
Бег на 60м 4 раза за урок;																							
Бег 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 — 800м.																							
Прыжки																							
Специальные упражнения в высоту и в длину.																							

Бег на 60 м																					
Челночный бег 3x10																					
Прыжки в длину с разбега																					
Прыжки в высоту																					
Медленный бег																					
Метание на дальность																					
Сгибание разгибание рук в упоре на гимнастическую скамью																					
Висы																					
	КДП	Мальчики										Девочки									
Бег 30 м с высокого старта		4,8-5,0-5,3 с										5,3 - 5,6 - 6,0 с									
Подтягивание на перекладине		10-8-7 раз										20-15-10 (вис лежа) раз									
	КУ	Мальчики										Девочки									
Прыжки в высоту с разбега		130-120-ПО см										115-ПО-100 см									
Прыжки в длину с места		320 - 300 - 260 см										280 - 260 - 220 см									
Метание мяча 150 г		30-25-20 м										20-18-13 м									
Бег на 60 м с низкого старта		8,4 - 9,2 - 10,0 с										9,4-10,0-10,5 с									
Прыжок в длину с разбега		430-380-330										370-330-290									
Метание мяча 150 г на дальность		45-40-35 м										28-23-18 м									
Бег 2 км		9,20-10,0-11,0										10,2-12,0-13,0									

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида для 5-9 классов в двух сборниках, под редакцией Воронковой В. В., автор В.М. Мозговой, 2012 г.

УЧЕБНИКИ

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Миронов И. В. Разноуровневая дифференциация на уроках физической культуры как средство сохранения здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Текст] / И. В. Миронов // Инновации и традиции в физкультурном образовании: материалы международной научно-практической конференции / Уральский государственный педагогический университет - Екатеринбург, 2012

Гимнастика с методикой преподавания / Под ред. Н.К. Меньшикова. — М.: Просвещение, 1990. 3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1980. 4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС, 1998.

Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе // Физическая культура в школе. — 1987. — № 11, 12.

Сборник инструктивно-методических материалов в помощь учителю физической культуры. — М.: Просвещение, 1984.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. проф. В.И. Ильинича. — М.: Гардарика, 2002. 8. Физкультура в школе. — 1997. — № 4.

Физическая подготовка: Учебник / Под ред. Ю.В. Мишина. — М.: 1999.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.: «Учебная литература» - 1997.

Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. - М.: Туманит, изд. центр ВЛАДОС, 1998.

Миронов И. В. Теоретические предпосылки разноуровневой дифференциации на уроках физической культуры [Текст] / И. В. Миронов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции / Уральский государственный педагогический университет - Екатеринбург, 2012.