

Рассмотрена
на заседании методического объединения
учителей-предметников
протокол №1 от «31» августа 2020 г.
Председатель МО _____
Моисеева О.И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Михайловская Н.Н.
Приказ № 1059/1 от 31.08.2020 г.

Проверена

зам.директора по УВР
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск
Моисеева О.И.

Программа индивидуального обучения

ПРЕДМЕТ: **Физическая культура**

КЛАСС: **5-9**

Нормативной базой для разработки рабочей программы по физической культуре VIII вида, 5-9 классы, являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г № 1599.
 - Приказ Минобрнауки России от 23.12.2020 № 766 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования".
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 АФ- 150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми - инвалидами".
 - Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1 ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск;
 - Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск.
- Программа по физической культуре включает за пять лет обучения – 170 часов, по 1 часу в неделю, за учебный год - 34 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений

для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной

олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их

занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовки

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис

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

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

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

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

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество проверочных/контрольных работ
5 класс (34)			
Раздел 1: Лёгкая атлетика-11			
1.1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.	1	
1.2	Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	1	
1.3	Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м).	1	
1.4	Ходьба приставными шагами (боком). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.	1	
1.5	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)	1	
1.6	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км	1	
1.7	Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.	1	
1.8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1	
1.9	Бег 60 метров на скорость с низкого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	1	
1.10	Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе.	1	
1.11	Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель	1	
Раздел 2: Гимнастика. - 7			
2.1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	

	Переноска груза и передача предметов.		
2.2	Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.	1	
2.3	Простые и смешанные висы. Равновесие на гимнастической скамейке.	1	
2.4	Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1	
2.5	Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.	1	
2.6	Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений.	1	
2.7	Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м). Прыжковые упражнения.	1	
Раздел 3: Лыжная подготовка. - 5			
3.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.	1	
3.2	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.	1	
3.3	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	
3.4	Передвижение на лыжах «скользящим шагом».	1	
3.5	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)	1	
Раздел 4: Спортивные игры. - 11			
4.1	Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.	1	
4.2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	1	
4.3	Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».	1	
4.4	Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	1	
4.5	Игры с элементами общеразвивающих	1	

	упражнений		
4.6	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	1	
4.7	Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	1	
4.8	Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка». Игра на развитие силы "Зайцы и моржи"	1	
4.9	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом».	1	
4.10 4.11	Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки.	2	
6 класс (34)			
Раздел 1: Легкая атлетика. - 8			
1.1	Правила безопасности во время занятий на спортивной площадке (бег; прыжки; метание; полоса препятствий) Совершенствование низкого старта.	1	
1.2	Бег на 60м с низкого старта. Обучение повторному бегу и бегу с ускорением на отрезке до 60 м.	1	
1.3	Обучение метанию малого мяча на дальность способом «из-за головы» через плечо с 4-6 шагов разбега.	1	
1.4	Обучение метанию мяча в вертикальную цель шириной 2м. высота 2-3м. Совершенствование метания мяча с разбега.	1	1
1.5	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.	1	
1.6	Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	1	
1.7	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.	2	
Раздел 2: Гимнастика - 7			
2.1	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Обучение общеразвивающим упражнениям.	1	
2.2	Обучение лазанию по гимнастической	1	

	стенке с чередованием		
2.3	Обучение комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1	
2.4	Обучение лазанию по гимнастической стенке с предметом в руках (мяч, гимнастическая палка; флажок).	1	
2.5	Обучение упражнениям с гимнастическими скакалками.	1	
2.6	Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1	
2.7	Обучение упражнениям на дыхание.	1	
Раздел 3: Лыжная подготовка. - 8			
3.1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.	1	
3.2	Обучение одновременно одношажному ходу. Лыжные мази, их применение.	3	
3.3	Обучение подъему по склону «полуёлочкой».	2	
3.4	Совершенствование подъема «полулесенкой».	2	
Раздел 4: Спортивные игры. - 11			
4.1	Волейбол. Правила поведения на уроках спортивных игр. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.	1	
4.2	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху.	2	
4.3	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху. Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.	1	
4.4	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Обучение остановки шагом. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	2	
4.5	Обучение элементам баскетбола в игре: «Мяч ловцу».	2	
4.6	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	2	
4.7	Обобщение изученного материала.	1	1

	Контрольная работа.		
7 класс (34)			
Раздел 1: Основы знаний по физической культуре - 4			
1.1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	
1.2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	
1.3	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1	
1.4	Организация досуга средствами физической культуры.	1	
Раздел 2: Легкая атлетика - 4			
2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Низкий старт.	1	
2.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Челночный бег	1	
2.3	Кроссовый бег до 10 мин. Кроссовый бег до 12мин.	1	
2.4	Кросс – 2км. на результат	1	
Раздел 3: Спортивные игры - 8			
3.1	Футбол. Инструктаж по Т.Б.. Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу	1	
3.2	Футбол. Тактика игры.	1	
3.3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	1	
3.4	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1	
3.5	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
3.6	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1	
3.7	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Нижняя прямая подача	1	
3.8	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	
Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики - 4			
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	

4.2	Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика. Лазанье	1	
4.3	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях	1	
4.4	Ритмическая гимнастика	1	
Раздел 5: Лыжные гонки - 7			
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	
5.2	Передвижения на лыжах. Дистанция 1,5 км. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1	
5.3	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	1	
5.4	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход. Дистанция 2км. Передвижения на лыжах.	1	
5.5	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход. Дистанция 3км. Повороты на лыжах.	1	
5.6	Спуски на лыжах. Подъемы и спуски.	1	
5.7	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км.	1	
Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол - 3			
6.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Баскетбол. Передвижения игрока. Баскетбол. Повороты с мячом.	1	
6.2	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча	1	
6.3	Баскетбол. Перехват мяча. Учебная игра.	1	
Раздел 7: Легкая атлетика. - 4			
7.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	
7.2	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	
7.3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание мяча 150г. на дальность.	1	
7.4	Подведение итога учебного года. Спортивные игры.	1	
8 класс (34)			
Раздел 1: Основы знаний по физической культуре - 4			
1.1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели	1	

1.2	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
1.3	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1	
1.4	Организация досуга средствами физической культуры	1	
Раздел 2: Легкая атлетика – 4			
2.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт. Низкий старт.	1	
2.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Челночный бег	1	
2.3	Кроссовый бег до 10 мин. Кроссовый бег до 12мин.	1	
2.4	Кросс – 2км. на результат.	1	
Раздел 3: Спортивные игры - 8			
3.1	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу	1	
3.2	Футбол. Тактика игры.	1	
3.3	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	1	
3.4	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1	
3.5	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
3.6	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1	
3.7	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Нижняя прямая подача	1	
3.8	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	1	
Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики - 4			
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
4.2	Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика. Лазанье.	1	
4.3	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях.	1	

4.4	Ритмическая гимнастика.	1	
Раздел 5: Лыжные гонки - 7			
5.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты.	1	
5.2	Передвижения на лыжах. Дистанция 1,5 км. Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	
5.3	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	1	
5.4	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход. Дистанция 2км. Передвижения на лыжах.	1	
5.5	Передвижения на лыжах. Одновременный двушажный ход. Дистанция 3км. Повороты на лыжах.	1	
5.6	Спуски на лыжах. Подъемы и спуски.	1	
5.7	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км.	1	
Раздел 6: Спортивные игры: Баскетбол - 3			
6.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. Баскетбол. Передвижения игрока. Баскетбол. Повороты с мячом.	1	
6.2	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1	
6.3	Баскетбол. Перехват мяча. Учебная игра.	1	
Раздел 7: Легкая атлетика. - 4			
7.1 7.2	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Кроссовый бег.	2	
7.3. 7.4	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	2	
9 класс (34)			
Раздел 1: Основы знаний. - 1			
1.1	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Понятие спортивной этики».	1	
Раздел 2: Ходьба. - 2			
2.1	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1	
2.2	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1	
Раздел 3: Бег - 4			
3.1	Повторение бега на скорость 100м; бег на	1	

	60 м-4 раза.		
3.2	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1	
3.3	Обучение бегу на средние дистанции (800м).	1	
3.4	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1	
Раздел 4: Прыжки. - 3			
4.1	Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1	
4.2	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги».	1	
4.3	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание».	1	
Раздел 5: Метание. - 2			
5.1	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность	1	
5.2	Обучение толканию ядра.	1	
Раздел 6: Волейбол. - 6			
6.1	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение приему мяча снизу у сетки.	1	
6.2	Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении	1	
6.3	Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра.	1	
6.4	Обучение блокированию мяча. Учебная игра.	1	
6.5	Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра.	1	
6.6	Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.	1	
Раздел 7: Строевые упражнения. - 2			
7.1	Акробатические упражнения (элементы, связки).	1	
7.2	Обучение кувырку вперед из положения сед на пятках.	1	
Раздел 8: Лазание и перелазание. - 3			
8.1	Соревнование в лазанье на скорость.	1	
8.2	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	2	

Раздел 9: Равновесие. - 1			
9.1	Повторение упражнений на нижней рейке гимнастической скамейки.	1	
Раздел 10: Опорный прыжок. - 1			
10.1	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. расстояния мостика от козла.	1	
Раздел 11: Баскетбол. - 5			
11.1	Закрепление понятий о правилах игры.	1	
11.2	Закрепление поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1	
11.3	Повторение ведения мяча с изменением направлений (с обводкой).	1	
11.4	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений.	1	
11.5	Выполнение учебной игры в баскетбол.	1	
Раздел 12: Бег. - 1			
12.1	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1	
Раздел 13: Прыжки - 3			
13.1	Повторение специальных прыжковых упражнений.	1	
13.2	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	
13.3	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1	