

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области "Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья "Гармония"

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического объединения
протокол № 1
от «23» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
_____ Т.А. Тамарчина
«31» августа 2023г.

Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
5-9 классы
Срок реализации 5 лет

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония» основной школе изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Сетка часов при 2х занятиях в неделю (68 часа в год).

№ п/п	Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков по материалу				
2	Легкая атлетика	22	22	22	22	22

3	Гимнастика	16	16	16	16	16
4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
5	Спортивные игры (баскетбол)	12	12	12	12	12

№ п/п	Номер четверти	Разделы программы	часы
1	1 четверть	Легкая атлетика	12
		Гимнастика	5
2	11 четверть	Гимнастика	11
		Лыжная подготовка	4
3	111 четверть	Лыжная подготовка	14
		Баскетбол	5
4	1V четверть	Баскетбол	7
		Легкая атлетика	10

Сетка распределения разделов программы по четвертям (на усмотрение учителя ФК).

4. Разделы программы распределены в зависимости от смены сезонов (погодных условий в данные периоды времени).

5 класс (3 часа в неделю).

Основной материал.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Ходьба. Ходьба с остановками для выполнения задания. Ходьба приставным шагом правым, левым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом по прямой на носках. Скоростной бег 30,60м с высокого старта. Бег из различных исходных положений. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

Дополнительный материал.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег на результат 60м. Скоростной бег до 40м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Круговая тренировка.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 50см. прыжки в высоту способом «перешагивания».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола. Метание теннисного мяча с разбега, с трех шагов. Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча весом 2,5кг двумя руками из-за голов.

Дополнительный материал.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: после поворота на 90 градусов, после приседания.

Овладение организаторскими навыками. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в подготовке места соревнований.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Дополнительный материал.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты на месте переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, право. Перестроение из колонны по одному, по два (по три и четыре) последовательными поворотами налево, право. Ходьба по ориентирам.

Упражнения для развития мышц ног и рук. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голени и стоп. Упражнения на дыхание: полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки из руки в руку. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны и повороты туловища с различными положениями гимнастической палки. Приседание с гимнастической палкой.

С большими обручами. Упражнения те же, что и с гимнастическими палками.

С малыми мячами. С набивными мячами. Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча 2кг стоя в шеренге и колонне. Эстафеты с передачей и переноской 2-3 набивных мячей на расстоянии до 20м. Переноска гимнастической скамейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и бревне вправо, влево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча. Равновесие на левой (правой) ноге стоя на полу. Ходьба приставным шагом по бревну.

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.

Дополнительный материал.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: мальчики; висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе; девочки; смешанные висы, подтягивание из лежа.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Подтягивания, упражнения в висах и опорах, с набивными мячами.

Овладение организаторскими навыками. Помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка снарядов.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту, занятие на лыжах как средство закаливания организма. Техника безопасности.

Практический материал.

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 30-40м (3-5 повторений за урок), 100-150м 1-2 раза). Передвижение на лыжах 2км – девочки, 3км – мальчики. Лыжные эстафеты по кругу 200-300м. Игры на лыжах: снайперы, быстрый лыжник, точно остановиться.

Дополнительный материал.

Подъем «полуелочкой». Поворот переступанием.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

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

Дополнительный материал.

История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо с низу. Подвижные игры: мяч капитану, защита укреплений.

Дополнительный материал.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой стойке, средней, высокой, на месте и в движении, по прямой и с изменением движения. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам без ведения мяча.

6 класс.

Гимнастика.

Теоретические сведения.

Правила безопасности на уроках гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Дополнительный материал. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Практический материал.

Построения и перестроения. Перестроение из одной шеренге в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот на право, налево. Выполнение команд «шире шаг», « короче шаг». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Дополнительный материал. Строевой шаг.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в поре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Комбинации из разученных движений. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные однонаправленные движения рук, ног; правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги врозь хлопок в ладоши за спиной. И.П.: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями в верх; выпрыгнуть вверх – ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы или медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения на осанку. Упражнение с удержанием груза на голове. Лазание по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. С большими обручами. Передвижение через ряд обручей. Катание обруча. Пролезание в катящийся обруч. Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками.

С набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2 - 3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников).

В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

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

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

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. 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.

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

Дополнительный материал. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с воротами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений

рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

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

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

Дополнительный материал. *Упражнения на брусьях.* (МАЛЬЧИКИ) Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. (ДЕВОЧКИ) наскок в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом. *Акробатические упражнения.* Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. *Овладение организаторскими качествами.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см) Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Дополнительный материал. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м на время.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

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

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

Дополнительный материал. Бег с препятствиями и на местности; круговая тренировка. *Овладение организаторскими навыками.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в организации соревнований и оценке результатов.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Дополнительный материал.

Подъем «елочкой»; торможение и поворот упором; прохождение дистанции 3,5км. Знакомство с «коньковым» лыжным ходом.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Дополнительный материал.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ведение мяча в низкой стойке, средней, высокой, на месте и в движении, по прямой и с изменением движения. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам без ведения мяча.

7 К Л А С С

(68 ч в год, 3 ч в неделю)

Теоретические сведения.

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

Гимнастика.

Теоретические сведения.

Виды гимнастики в школе.

Практический материал.

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

диагонали, «змейкой», противходом.

Дополнительный материал.

Выполнение команд «пол – оборота направо!», «пол – оборота налево!», «полшага!», «полный шаг!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. 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 поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-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.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. 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. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия с 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.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Со скакалками. С набивными мячами (вес 3 кг).

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6 - 8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

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

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно), скок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками одной ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галопом» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов 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.

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

Дополнительный материал.

(МАЛЬЧИКИ). Подъем переворотом из вися. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок (гимнастические брусья). (ДЕВОЧКИ). Махом одной и толчком другой подъем переворотом с выходом в упор на нижнюю жердь (брусья разновысокие). *Акробатические упражнения.* (МАЛЬЧИКИ). Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. (ДЕВОЧКИ). Кувырок назад в полушпагат. *Развитие организаторских способностей.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

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

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4 — 5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4х6 м.

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

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчкомлевой, 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 9 – 11 шагов); движение рук и ног в полете.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. (ПРОЦЕС СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ)

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

Дополнительный материал. Бег с препятствиями и на местности; круговая тренировка. *Овладение организаторскими навыками.* Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в организации соревнований и оценке результатов. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком по направлению метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед – вверх; с низу вверх на заданную и максимальную высоту.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Совершенствование одновременного «бесшажного» и «одношажного» ходов. Одновременный «двухшажный» ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1 — 2 — девочки, 2 — 3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Дополнительный материал. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. *Знания.* Применение лыжных мазей и парафина. Требования к одежде и обуви лыжника. Оказание помощи при обморожении и травмах.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Прямая передача. Тактические приемы атакующего против защитника.

Дополнительный материал. Дальнейшее изучение технике движений при передаче мяча, ведения мяча и броска мяча в кольцо. Ловля и передача мяча от груди и плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4 м – броски в корзину.

8 КЛАСС

(68 ч в год, 3 ч в неделю)

Материал для уроков физической культуры.

Теоретические сведения.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика.

Теоретические сведения.

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Дополнительный материал. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; упражнения для собственной тренировки.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Дополнительный материал. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение их колонны по одному в колонны по 2, по 4 в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. 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.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытка развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворота ми корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцирован и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами.

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

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

Упражнения для корпуса. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

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

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в 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 скамейке 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, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Дополнительный материал. (МАЛЬЧИКИ). Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. (ДЕВОЧКИ). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок.

Акробатические упражнения. (МАЛЬЧИКИ). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. (ДЕВОЧКИ). «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

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

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4X100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

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

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

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

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

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

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

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

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

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

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

Дополнительный материал.

Применение лыжных мазей и парафинов. Техника безопасности. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Виды лыжного спорта.

Практический материал.

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

Дополнительный материал.

Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игра «гонки с выбыванием».

Баскетбол.

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Практический материал.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

9 КЛАСС

(68 ч в год, 3 ч в неделю)

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Дополнительный материал. Характеристика возрастных и половых особенностей и их связь с показателями физического развития.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями, штангой.

Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Дополнительный материал. Освоение и совершенствование висов и упоров. (МАЛЬЧИКИ). Подъем переворотом в упор махом и силой. Выход в упор силой. Подъем махом вперед и сед ноги врозь. (ДЕВОЧКИ). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Переход в упор на нижнюю. *Опорный прыжок.* Прыжок боком конь в ширину (высота 110см) (ДЕВОЧКИ). *Акробатические упражнения.* (МАЛЬЧИКИ). Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. (ДЕВОЧКИ). Равновесие на одной. Выпад вперед. Кувырок вперед.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. 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).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения.

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

Практический материал.

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50 — 60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

Дополнительный материал.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременны ходов на одновременный. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Баскетбол.

Теоретические сведения.

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Практический материал.

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Дополнительный материал.

Дальнейшее закрепление всех элементов игры.

5. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	1) рассказать о правилах безопасности на уроках физкультуры; 2) повторить строевые команды; 3) повторить ОРИКУ без предмета;	Человек занимается физкультурой. Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу, команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь». ОРИКУ типа зарядки. Медленный бег до 2 мин. Ходьба на сохранение правильной осанки.	1	
2	Бег с высокого и низкого старта с ускорением. Бег на дистанцию 30 м	1) проверить скоростные характеристики учащихся в беге на дистанцию 30 м; 2) повторить фазы прыжка с места; 3) продолжить обучать бегу с высокого и низкого старта; 4) выполнить забег на дистанцию 60 м с	Специальные беговые упражнения Пробные попытки бега на 30 м. Бег с высокого и низкого старта. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30 м с учетом результата на оценку. ОРУ на дыхание. Подвижные игры «Ловля парами», «Перебежки с выручкой».	1	

		оценкой результата			
3	Бег с преодолением малых препятствий. Бег на дистанцию 60 м	1) продолжить обучать бегу на выносливость, бегу на короткие дистанции; 2) проверить умение бегать с преодолением малых препятствий;	Построение. Выполнение строевых команд. Медленный бег до 3 минут. Построение в колонну по 2 произвольным способом. Перестроение в колонну по одному, по два, по три. ОриКУ без предметов типа зарядки. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе, с ускорением. Прыжки с места – закрепление, обучение прыжкам с трех шагов разбега. Бег на дистанцию 60 м с учетом и оценкой результата. ОРУ на дыхание.	1	
4	Прыжки в длину с места. Бег на 30 м	1) проверить умение выполнять строевые команды; 2) повторить комплекс упражнений со скакалкой; 3) проверить умение выполнять прыжки с места; 4) продолжить обучать бегу на выносливость, бегу с ускорением на короткие дистанции;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Медленный бег до 4 минут. Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки с места на оценку с учетом результата. Бег на 30 м с учетом результата. ОРУ на дыхание, в расслабление мышц.	1	
5	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	1) проверить навыки метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	Метание малого мяча на дальность. с места. Первые попытки пробные, затем <i>на оценку с учетом лучшего результата.</i> Метание в вертикальную цель. Игры «Что изменилось в строю», «Прыжок за прыжком». ОРУ на расслабление мышц.	1	
6	Кроссовый бег. Метание малого мяча в цель	1) продолжить обучение бегу на выносливость; 2) продолжить обучение прыжкам в шаге с приземлением на обе ноги,	Построение. Выполнение строевых команд. Бег на выносливость до 4-5 минут. Метание малого мяча в цель: горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м; вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. «Меткие стрелки». ОРУ в расслабление мышц.	1	
7— 8	Эстафетный бег	начать обучать эстафетному бегу	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (этап 30-40 м). Эстафеты с элементами бега и метания.	2	
9	Метание малого мяча на дальность по цели	1) закрепить навыки метания, выполнить метание на оценку;	Построение. Выполнение строевых команд. Бег в размеренном темпе, с ускорением. ОРУ без предметов в движении. <i>Метание малого мяча на дальность. С места на оценку с учетом лучшего результата.</i> Метание в вертикальную цель.	1	
10	Метание в цель. Толкание набивного мяча	1) закрепить навыки метания в цель; 2) продолжать совершенствовать толкание набивного мяча с места;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Бег в размеренном темпе. ОРУ без предметов. Метание в вертикальную цель, в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
11	Эстафеты.	провести эстафеты с элементами бега и	Эстафеты с элементами бега и метания.	1	

		метания;	Подведение итогов.		
12	Прыжки через скакалку.	1) повторить фазы прыжка с места; продолжить обучать прыжкам через скакалку.	ОРУ в расслабление мышц. Подвижные игры «Ловля парами», «Эстафета прыжками». Прыжки через скакалку в течении 4-5 мин.	1	
Гимнастика					
13	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1) Что такое гимнастика 2) Правила поведения. 3) Форма одежды на уроках. 4) Инвентарь и правила пользования	Урок теории. Показ видеоматериалов по гимнастике. Рассказ о видах гимнастики, техника безопасности и травматизм.	1	
14	Акробатические упражнения. Перекаты	1) повторить строевой шаг; 2) выполнить упражнения с гимнастическими палками; 3) повторить акробатические упражнения;	Построение. Выполнение команд. Строевой шаг. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Шире шаг!». ОРУ с гимнастическими палками (с упражнениями на матах): 1. Подбрасывание и ловля палок в горизонтальном и вертикальном положении. 2. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. 3. Сгибание и разгибание рук с палками. 4. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. 5. Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо с различным положением палки. 6. Приседания с гимнастической палкой. 7. Прыжки с гимнастической палкой. 8. Упражнения с гимнастической палкой лежа: упражнение «лодочка», доставания гимнастической палки ногами – руки перед собой. 9. перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, и лежа на спине.	1	
15	Кувырки вперед и назад Эстафеты.	1) выполнить поднятие ног в висячем положении с учетом результата; 2) разучить кувырки вперед и назад, проверить правильность выполнения	Акробатические упражнения: 1) <i>поднятие туловища из положения лежа;</i> 2) перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа; 3) кувырки вперед и назад из положения упор присев. ОРУ на осанку: удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке. Висы – <i>поднятие ног в висячем положении с учетом результата.</i> Выполнение последовательно нескольких кувырков. 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.	1	
16	Кувырки вперед и назад Эстафеты.	1) выполнить поднятие ног в висячем положении с учетом результата; 2) разучить кувырки вперед и назад, проверить правильность выполнения	Акробатические упражнения: 4) <i>поднятие туловища из положения лежа;</i> 5) перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа; 6) кувырки вперед и назад из положения упор присев. ОРУ на осанку: удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке. Висы – <i>поднятие ног в висячем положении с учетом результата.</i> Выполнение последовательно нескольких кувырков. 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.	1	
17	Акробатические соединения Подвижные	1) разучить комплекс упражнений без предмета	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу.	1	

	игры.	2 проверить правильность выполнения акробатических упражнений 3 повторить стойку на лопатках с упором на руки.	<p>ОРУ без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх. И.п. стоя ноги врозь – приседания. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног. И.п. лежа на животе – поочередное поднимание ног (голова и руки при этом поднимаются одновременно). И.п. лежа на животе (руки согнуты в локтях) поднимание головы назад, руки разгибаются. <p><i>Поднятие туловища из положения лежа с учетом результата.</i></p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа; «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках. <p>Акробатические соединения: 2 последовательных кувырка вперед – стойка на лопатках – «мост» - упор лежа ноги к груди – перекат <i>вперед</i></p>		
№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока 2 четверть	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	Провести инструктаж. Объяснить правила поведения на уроках гимнастики	Построение в одну шеренгу, команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь». ОриКУ типа зарядки. Медленный бег до 2 мин. Ходьба на сохранение правильной осанки.	1	
2	Строевые упражнения. Смена ног при ходьбе	1) проверить знание строевых команд; 2) начать обучение ходьбе со сменой ног; 3) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;	Построение. <u>Проверка выполнения строевых команд:</u> повороты направо, налево, кругом; ходьба на месте, строевой шаг. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. <u>ОриКУ на равновесие:</u> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове, повороты направо и налево, приседания; прыжки через скамейку; сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку. <u>Лазание по гимнастической стенке:</u> <ul style="list-style-type: none"> лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; лазание по диагонали; лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 	1	
3	Перестроения,	1) закрепить навыки ходьбы со	Построение. Выполнение строевых команд.	1	

	размыкания. Понятие «интервал»	сменой ног; 2) рассказать о понятии «интервал»; 3) разучить упражнения на гимнастической стенке;	Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг. <i>Понятие «интервал».</i> <i>Перестроение</i> из колонны по одному в колонну по два (три). <i>Размыкание</i> на интервал вытянутых рук на месте и в движении. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> <ul style="list-style-type: none"> ✓ наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; ✓ наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; ✓ <i>висы – поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке (с учетом результата).</i> ✓ лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; ✓ лазание по диагонали. 		
4	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1) повторить упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке; 2) закрепить лазание по гимнастической стенке, скамейке; 3) закрепить навыки перелазания через предмет, подлазания под предмет;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба со сменой ног, в чередовании с бегом, «змейкой», по диагонали, с остановкой по сигналу. <u>ОРИКУ на гимнастической скамейке:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке; ▪ прыжки через скамейку; ▪ <i>сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку с учетом результата.</i> <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; • наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; • взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; • прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; • <i>лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск.</i> 	1	
5	Эстафеты с переноской грузов	провести эстафеты с переноской грузов, лазания, перелазания	ОРИКУ без предмета (с упражнениями на матах): <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо. 2. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками. 	1	

			<p>3. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо.</p> <p>4. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону.</p> <p>5. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх.</p> <p>6. И.п. стоя ноги врозь – приседания.</p> <p>7. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.</p> <p>Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см <i>Эстафеты с элементами бега, лазания, переноски грузов.</i></p>		
6	Подтягивания в висе	1) выполнить подтягивание на перекладине на оценку; 2) продолжить обучение перелазанию через предмет, подлазанию под предмет;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг. <i>Перестроение</i> из колонны по одному в колонну по два (три). ОРУ с гимнастическими палками (с упражнениями на матах): <i>Медленный бег до 4 минут.</i> Висы – <i>подтягивание в висе на перекладине с учетом результата</i> Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см.</p>	1	
7-8	Кувырки вперед и назад Эстафеты.	1) выполнить поднятие ног в висе с учетом результата; 2) разучить кувырки вперед и назад, проверить правильность выполнения	<p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <p>7) <i>поднятие туловища из положения лежа;</i></p> <p>8) перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа;</p> <p>9) кувырки вперед и назад из положения упор присев.</p> <p>ОРУ на осанку: удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке. Висы – <i>поднятие ног в висе с учетом результата.</i> <u>Выполнение последовательно нескольких кувырок.</u> 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.</p>	2	
9-10	Опорный прыжок через козла	начать обучать опорному прыжку через козла	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ без предмета:</p> <p>10. И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо.</p> <p>11. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками.</p>	2	

			<p>12. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо.</p> <p>13. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону.</p> <p>14. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх.</p> <p>15. И.п. стоя ноги врозь – приседания.</p> <p>16. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.</p> <p>17. И.п. лежа на животе – поочередное поднимание ног (голова и руки при этом поднимаются одновременно).</p> <p>18. И.п. лежа на животе (руки согнуты в локтях) поднимание головы назад, руки разгибаются.</p> <p>Опорный прыжок через козла: наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Прыжок в упор присев на козла в ширину и соскок прогнувшись</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.</p>		
11	Подвижные игры.	1 развитие силы. 2 развитие ловкости.	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу.</p> <p>ОРУ без предмета:</p> <p>Подвижная игра «Бой петухов», «Перетяни соседа», «Волк во рву», «Веревочка под ногами».</p>	1	
12	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ; 2) повторить материал за 4-й класс;	<p>Построение. Инструктаж по ТБ.</p> <p>Правила поведения на лыжах, форма одежды на лыжах.</p> <p>Дистанция, интервал.</p> <p>Возможные заболевания и травмы при несоблюдении правил поведения на лыжах.</p>	1	
13	Подбор экипировки.	<p>1) Вспомнить технику безопасности</p> <p>2) Научиться правильно подпирать лыжи палки и ботинки соответственно росту.</p>	<p>1) ОРУ без предметов в движении.</p> <p>2) Показать как правильно выполняется подбор экипировки.</p> <p>3) Самостоятельный подбор экипировки.</p>	1	
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	1)Построение с лыжами и палками. 2)передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	<p>1) Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>2) Бег в размеренном темпе, с ускорением.</p> <p>Построение, выполнение строевых команд на месте.</p> <p>Правила построения с лыжами и палками.</p> <p>Интервал дистанция.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции.</p> <p>Правила переноски лыж.</p>	1	
15	Закрепление	1)Построение с лыжами и палками.	1) Построение. Выполнение строевых команд.	1	

пройденного материала	2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.		
-----------------------	--	---	--	--

3 четверть.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1) провести инструктаж по ТБ; 2) повторить материал за 4-й класс;	Построение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на лыжах, форма одежды на лыжах. Дистанция, интервал. Возможные заболевания и травмы при несоблюдении правил поведения на лыжах.	1	
	Переноска лыж к месту занятий и от него. Подбор лыж.	1) научить правильно переносить лыжи и палки. 2) научить правильно подбирать лыжи и палки по росту. 3) научить правильно закреплять ботинки на лыжи.	Построение, строевые команды, ОРГ момент. 1) показать правильность подбора лыж и палок. 2) проверить правильность выбора инвентаря. 3) показать как правильно закрепить ботинки на лыжи, обозначение правой и левой лыжи. 4) научить правильно переносить лыжи и палки в колонне по спортзалу, указать правильную дистанцию.	1	
3	Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг пяток, в движении	1) проверить качество выполнения поворота на месте переступанием вокруг пяток, поворот переступанием в движении; 2) закрепить передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Построение. Инструктаж по ТБ. Упражнения на лыжах Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на дистанцию в медленном темпе до 1 км на учебной лыжне. Поворот на лыжах вокруг пяток, в движении. Игра «Кто быстрее». Ориентирование на дыхание, в расслабление мышц.	1	
4-5	Попеременный двухшажный ход	1) научить технике и правилам передвижения попеременным двухшажным ходом 2) провести проверку техники овладения попеременным двухшажным ходом; 3) преодолеть на лыжах дистанцию до 1 км с учетом	1) Построение в одну колонну. Передвижение к месту занятий. Упражнения на лыжах; передвижение на лыжах по учебной лыжне, выполнение скользящего шага. Показ. Исправление ошибок. 2) (10 урок) Попеременный двухшажный ход. Передвижение с учетом времени попеременным двухшажным ходом на дистанцию от 200 до 300 м	2	
6	Спуски и подъемы	1) учить спуску в основной и низкой стойке, выполнить на оценку;	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах.	1	

		2) учить подъему наискось и прямо «лесенкой»;	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой и основной стойке, после пробных попыток выполнить <i>на оценку</i> . Подъемы наискось и прямо лесенкой. ОРИКУ на дыхание и расслабление мышц.		
7-8	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	1) закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) начать обучение одновременному двухшажному и одновременному бесшажному ходам;	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1,5 км. Упражнения 1. Катание по лыжне, руки на пояс. 2. Катание по лыжне, руки за спину. 3. Катание с обгоном. 4. Катание с передачей флажков. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Спуски и подъемы. Игра «Быстрый лыжник». ОРИКУ на дыхание и расслабление мышц.	2	
9-10	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м	1) разучить спуск в низкой стойке с прохождением через ворота; 2) провести контрольную проверку передвижения на лыжах на скорость на дистанцию 40-60 м	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах в движении. Передвижение на лыжах на время на дистанцию одновременным бесшажным ходом 40-60 м – <i>на оценку</i> . Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота. ОРИКУ на дыхание, в расслабление мышц.	2	
11	Лыжные гонки	провести лыжные гонки на 1 км с учетом времени	Лыжные гонки на (500 м) 1000 м на время (<i>на оценку</i>).	1	
12-14	Одновременный двухшажный и бесшажный ход (совершенствование)	закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) совершенствовать одновременный двухшажный и одновременный бесшажный хода;	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1,5 км. Упражнения 1. Катание по лыжне, руки на пояс. 2. Катание по лыжне, руки за спину. 3. Катание с обгоном. 4. Катание с передачей флажков. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход и бесшажный ход.	3	
15	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	1) правила игры в баскетбол, провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> • Ведение мяча на месте и в движении.	1	

			<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении Подведение итогов.</p>		
16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча одной рукой	1) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах; 2) закрепить технику ведения мяча	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу.</p> <p>ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.</p> <p>Эстафета с мячом Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебеганием <p>Ведение мяча с последующим броском в кольцо</p>	1	
17	Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	1) повторить упражнения с мячами в парах; 2) проверить навыки бега с ускорением; 3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ в движении без предметов. Стойка и передвижения игрока с ведением мяча.</p> <p><i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <p><i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски.</p> <p><i>Выполнение упражнений с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча и касания игроков, с ведением мяча).</p>	1	
18-19	Ведение мяча одной рукой Штрафные броски (Совершенствование)	закрепить технику ведения мяча повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	<p>ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. 	2	

			<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски.</p>		
--	--	--	---	--	--

4 четверть

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	1) правила игры в баскетбол, провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении Подведение итогов.</p>	1	
2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча одной рукой	1) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах; 2) закрепить технику ведение мяча	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафета с мячом Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебегаем <p>Ведение мяча с последующим броском в кольцо</p>	1	
3	Броски мяча в корзину. Штрафные	1) повторить упражнения с мячами в парах;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении без предметов.</p>	1	

	броски.	2) проверить навыки бега с ускорением; 3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	Стойка и передвижения игрока с ведением мяча. <i>Упражнения с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски. <i>Выполнение упражнений с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча и касания игроков, с ведением мяча).		
4-5	Ведение мяча одной рукой Штрафные броски (Совершенствование)	закрепить технику ведение мяча повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски.	2	
6-7	Правила игры в баскетбол	1) учить правилам игры в баскетбол. 2) пробная игра баскетбол без ведения мяча.	ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. Повороты в движении с передачей мяча. Игра в баскетбол без ведения мяча по упрощенным правилам баскетбола	2	
1	легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	1) рассказать о правилах безопасности на уроках физкультуры; 2) повторить строевые команды; 3) повторить ОРИКУ без предмета;	Человек занимается физкультурой. Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу, команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь». ОРИКУ типа зарядки. Медленный бег до 2 мин. Ходьба на сохранение правильной осанки.	1	
2	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1) повторить фазы прыжка с места; продолжить обучать прыжкам через скакалку. 2) Знакомство с прыжком в высоту. Подводящие упражнения. Переход через планку.	<i>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</i> - техника прыжка. ОРУ в расслабление мышц. Подвижные игры «Ловля парами», «Эстафета прыжками».	1	

7	Эстафеты.	провести эстафеты с элементами бега и метания;	Эстафеты с элементами бега и метания. Подведение итогов.	1	
8	Метание в цель. Толкание набивного мяча	1) закрепить навыки метания в цель; 2) продолжать совершенствовать толкание набивного мяча с места;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Бег в размеренном темпе. ОРУ без предметов. Метание в вертикальную цель, в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1	
9	Эстафетный бег	начать обучать эстафетному бегу	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Эстафетный бег – передача эстафетной палочки (этап 30-40 м). Эстафеты с элементами бега и метания.	1	
10	Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег	1) закрепить навыки эстафетного бега,; 2) закрепить навыки бега с препятствиями	Эстафета «Прыжок за прыжком». Бег с преодолением препятствий. ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА ПО ПРЯМОЙ , передача эстафеты.ОРУ на дыхание.	1	
11	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	1) проверить навыки метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	Метание малого мяча на дальность. Сместа. Первые попытки пробные, затем <i>на оценку с учетом лучшего результата.</i> Метание в вертикальную цель. Игры «Что изменилось в строю», «Прыжок за прыжком». ОРУ на расслабление мышц.	1	
12	Кроссовый бег. Метание малого мяча в цель	1) продолжить обучение бегу на выносливость; 2) продолжить обучение прыжкам в шаге с приземлением на обе ноги,	Построение. Выполнение строевых команд. Бег на выносливость до 4-5 минут. Метание малого мяча в цель: горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м; вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. «Меткие стрелки». ОРУ в расслабление мышц.	1	
14	Прыжки в длину с места. Бег на 100 м	1) проверить умение выполнять строевые команды; 2) повторить комплекс упражнений со скакалкой; 3) проверить умение выполнять прыжки с места; 4) продолжить обучать бегу на выносливость, бегу с ускорением на короткие дистанции;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Медленный бег до 4 минут. Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки с места на оценку с учетом результата. Бег на 100 м с учетом результата. ОРУ на дыхание, в расслабление мышц.	1	
15	Бег с высокого и низкого старта с ускорением. Бег на дистанцию 30 м	1) проверить скоростные характеристики учащихся в беге на дистанцию 30 м; 2) повторить фазы прыжка с места; 3) продолжить обучать бегу с высокого и низкого старта; 4) выполнить забег на дистанцию 60 м с оценкой результата	Специальные беговые упражнения Пробные попытки бега на 30 м. Бег с высокого и низкого старта. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30 м с учетом результата на оценку. ОРУ на дыхание. Подвижные игры «Ловля парами», «Перебежки с выручкой».	1	

6 класс

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во	Дата
---	------------	----------------------	----------------------------	--------	------

				часов	
1	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы	1) напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; 2) повторить строевые команды; 3) повторить упражнения без предмета;	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы. Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На месте шагом марш». Ходьба на сохранение правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин.	1	
2	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	1) Уметь демонстрировать финишное ускорение. 2) Уметь передавать эстафетную палку.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палки.	1	
3	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	1) проверить навыки метания малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега	Метание малого мяча на дальность с места. Первые попытки пробные, затем <i>на оценку с учетом лучшего результата.</i> Метание в вертикальную цель. Игры «Что изменилось в строю», «Прыжок за прыжком». ОРУ на расслабление мышц.	1	
4	Равномерный бег до 4 мин.	Корректировка техники равномерного бега.	ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерно-медленном темпе до 4 мин. Развитие выносливости.	1	
5	Медленный бег до 5 мин. Игра «Волк во рву».	1) Уметь демонстрировать технику медленного бега. 2) Знать правила подвижных игр и уметь в них играть.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 5 мин. Развитие выносливости. Игра «Волк во рву». Игровые правила. Проведение игры.	1	
6	Кросс Ю-1000м Д-500м на	1) Проверить выносливость учащихся	ОР и КУ без предметов типа зарядки. Девочки и мальчики бегут раздельным стартом. Старт общий. Учет времени.	1	
7	Бег: 30м; 1000м	Корректировка техники бега на разные дистанции.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30метров. Развитие скоростных способностей. Бег 1000 метров.		
8	Челночный бег 3 x 10	4) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата; 5) выполнить ОРИКУ на осанку	Построение. Ходьба с ускорением, переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу. ОРИКУ на осанку – удержание груза на голове, ходьба с грузом на голове. Челночный бег 3 x 10 с <i>учетом результата</i> ОРИКУ на дыхание. Игра «Ловля парами».	1	
9	Толкание набивного мяча в сектор. Метание в цель	1) закрепить навыки метания в цель с учетом результата; 2) продолжить обучение толканию набивного мяча 2 кг.	Метание в вертикальную и горизонтальную цель – <i>на оценку.</i> Толкание набивного мяча весом 2 кг в сектор, стоя боком. Игровые эстафеты.	1	
10	Старт с опорой на одну руку Бег на короткие дистанции	1) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 2) продолжить обучение старту с опорой на одну руку; 3) закрепить навыки бега на 10 м	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг, прыжки с продвижением вперед. ОРИКУ типа зарядки. <i>Специальные беговые упражнения:</i> <ul style="list-style-type: none"> • выпады вперед с пружинистым приседанием на одну ногу; • перенос тяжести тела с одной ноги на другую; • круговые вращения ногами. Старт с опорой на одну руку, бег на 10м без учета результата. ОРИКУ на дыхание	1	

11	Толкание набивного мяча в сектор. Метание в цель	1) закрепить навыки метания в цель с учетом результата; 2) продолжить обучение толкания набивного мяча 2 кг.	Метание в вертикальную и горизонтальную цель – <i>на оценку</i> . Толкание набивного мяча весом 2 кг в сектор, стоя боком. Игровые эстафеты.	1	
12	СБУ. Встречная эстафета по кругу – соревнования.	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	ОРУ в движении. СБУ .Встречная эстафета по кругу - соревнования. Развитие скоростных способностей. Задания на лето.	1	
13	Строевые упражнения. Смена ног при ходьбе	1) проверить знание строевых команд; 2) начать обучение ходьбе со сменой ног; 3) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;	Построение. <u>Проверка выполнения строевых команд</u> : повороты направо, налево, кругом; ходьба на месте, строевой шаг. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. <u>ОРИКУ на равновесие</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове, повороты направо и налево, приседания; ▪ прыжки через скамейку; ▪ сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку. <u>Лазание по гимнастической стенке</u> : <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; • лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 	1	
14	Перестроения, размыкания. «интервал»	1) закрепить навыки ходьбы со сменой ног; 2) закрепить понятие «интервал»; 3) разучить упражнения на гимнастической стенке;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг. <i>Понятие «интервал».</i> <i>Перестроение</i> из колонны по одному в колонну по два (три). <i>Размыкание</i> на интервал вытянутых рук на месте и в движении. <u>Упражнения на гимнастической стенке</u> : <ul style="list-style-type: none"> ✓ наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; ✓ наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; ✓ <i>висы – поднятие прямых ног в висе на гимнастической стенке (с учетом результата).</i> ✓ лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; ✓ лазание по диагонали. 	1	
15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1) повторить упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке; 2) закрепить лазание по гимнастической стенке, скамейке;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба со сменой ног, в чередовании с бегом, «змейкой», по диагонали, с остановкой по сигналу. <u>ОРИКУ на гимнастической скамейке</u> : <ul style="list-style-type: none"> ▪ удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической 	1	

		3) закрепить навыки перелазания через предмет, подлазания под предмет;	<p>скамейке;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ прыжки через скамейку; ▪ сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку с учетом результата. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; • наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; • взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; • прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; • лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 		
16	Кувырки вперед и назад Эстафеты.	1) выполнить поднятие ног в висячем положении с учетом результата; 2) разучить кувырки вперед и назад, проверить правильность выполнения	<p><u>Акробатические упражнения:</u></p> <p>10) поднятие туловища из положения лежа;</p> <p>11) перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа;</p> <p>12) кувырки вперед и назад из положения упор присев.</p> <p><u>ОРУ на осанку:</u> удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке.</p> <p>Висы – поднятие ног в висячем положении с учетом результата.</p> <p><u>Выполнение последовательно нескольких кувырков.</u></p> <p>Совершенствование: 1 кувырок вперед, 1 кувырок назад</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.</p>	2	

2 четверть 6 класс гимнастика, лыжная подготовка.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	Провести инструктаж. Объяснить правила поведения на уроках гимнастики	Построение в одну шеренгу, команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь». ОРИКУ типа зарядки. Медленный бег до 2 мин. Ходьба на сохранение правильной осанки.	1	
2	Строевые упражнения. Смена ног при ходьбе	1) проверить знание строевых команд; 2) начать обучение ходьбе со сменой ног; 3) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на	Построение. <u>Проверка выполнения строевых команд:</u> повороты направо, налево, кругом; ходьба на месте, строевой шаг. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. <u>ОРИКУ на равновесие:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове, повороты 	1	

		гимнастической скамейке;	<p>направо и налево, приседания;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ прыжки через скамейку; ▪ сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку. <p><u>Лазание по гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; • лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 		
3	Перестроения, размыкания. «интервал»	<p>1) закрепить навыки ходьбы со сменой ног;</p> <p>2) закрепить понятие «интервал»;</p> <p>3) разучить упражнения на гимнастической стенке;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг.</p> <p><i>Понятие «интервал».</i></p> <p><i>Перестроение</i> из колонны по одному в колонну по два (три).</p> <p><i>Размыкание</i> на интервал вытянутых рук на месте и в движении.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; ✓ наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; ✓ прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; ✓ <i>висы – поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке (с учетом результата).</i> ✓ лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; ✓ лазание по диагонали. 	1	
4	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	<p>1) повторить упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке;</p> <p>2) закрепить лазание по гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>3) закрепить навыки перелазания через предмет, подлазания под предмет;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба со сменой ног, в чередовании с бегом, «змейкой», по диагонали, с остановкой по сигналу.</p> <p><u>ОРИКУ на гимнастической скамейке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке; ▪ прыжки через скамейку; ▪ <i>сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку с учетом результата.</i> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; • наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; • взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; • прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; 	1	

			<ul style="list-style-type: none"> лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 		
5	Эстафеты с переноской грузов	провести эстафеты с переноской грузов, лазания, перелазания	<p>ОРИКУ без предмета (с упражнениями на матах):</p> <p>8. И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо.</p> <p>9. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками.</p> <p>10. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо.</p> <p>11. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону.</p> <p>12. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх.</p> <p>13. И.п. стоя ноги врозь – приседания.</p> <p>14. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.</p> <p>Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см <i>Эстафеты с элементами бега, лазания, переноски грузов.</i></p>	1	
6	Подтягивания в висе	1) выполнить подтягивание на перекладине на оценку; 2) продолжить обучение перелазанию через предмет, подлазанию под предмет;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг. <i>Перестроение</i> из колонны по одному в колонну по два (три). ОРУ с гимнастическими палками (с упражнениями на матах): <i>Медленный бег до 4 минут.</i> Висы – подтягивание в висе на перекладине с учетом результата Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см.</p>	1	
7	Акробатические упражнения. Перекаты	1) повторить строевой шаг; 2) выполнить упражнения с гимнастическими палками; 3) повторить акробатические упражнения;	<p>Построение. Выполнение команд. Строевой шаг. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Шире шаг!».</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками (с упражнениями на матах):</p> <ol style="list-style-type: none"> Подбрасывание и ловля палок в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палками. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо с различным положением палки. Приседания с гимнастической палкой. Прыжки с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой лежа: упражнение «лодочка», доставания гимнастической палки ногами – руки перед собой. перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев. 	1	
8-9	Кувырки вперед и назад	1) выполнить поднятие ног в висе с учетом результата;	<p>Акробатические упражнения:</p> <p>13) поднятие туловища из положения лежа;</p>	2	

	Эстафеты.	2) разучить кувырки вперед и назад, проверить правильность выполнения	14) перекаты вперед и назад, вправо-влево из положения упор присев, упор лежа; 15) кувырки вперед и назад из положения упор присев. <u>ОРУ на осанку:</u> удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке. Висы – <i>поднятие ног в висе с учетом результата.</i> <u>Выполнение последовательно нескольких кувырок.</u> Совершенствование: 1 кувырок вперед, 1 кувырок назад Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.		
10-11	Опорный прыжок через козла	начать обучать опорному прыжку через козла	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ без предмета: 19. И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо. 20. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками. 21. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо. 22. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону. 23. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх. 24. И.п. стоя ноги врозь – приседания. 25. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног. 26. И.п. лежа на животе – поочередное поднимание ног (голова и руки при этом поднимаются одновременно). 27. И.п. лежа на животе (руки согнуты в локтях) поднимание головы назад, руки разгибаются. <u>Опорный прыжок через козла:</u> наскок в упор, стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Прыжок в упор присев на козла в ширину и соскок прогнувшись Эстафеты с элементами акробатики, бега и метания.	2	
12	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ; 2) повторить материал за 4-й класс;	Построение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на лыжах, форма одежды на лыжах. Дистанция, интервал. Возможные заболевания и травмы при несоблюдении правил поведения на лыжах.	1	
13	Подбор экипировки.	3) Вспомнить технику безопасности 4) Научиться правильно подбирать лыжи палки и ботинки соответственно росту.	4) ОРУ без предметов в движении. 5) Показать как правильно выполняется подбор экипировки. 6) Самостоятельный подбор экипировки.	1	
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	1) Построение с лыжами и палками. 2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками.	1	

			Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.		
15	Закрепление пройденного материала	1) Построение с лыжами и палками. 2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.	1	

3четверть 6 класс.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1) провести инструктаж по ТБ; 2) повторить материал за 4-й класс;	Построение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на лыжах, форма одежды на лыжах. Дистанция, интервал. Возможные заболевания и травмы при несоблюдении правил поведения на лыжах.	1	
2	Повороты на лыжах на месте, переступанием вокруг пяток	повторить материал за 5-й класс: повороты вокруг носков лыж, вокруг пяток; спуски и подъемы; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Инструктаж по ТБ. Упражнения на лыжах, поворот на лыжах вокруг носков лыж, вокруг пяток. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом на дистанцию до 1 км. Спуски в низкой и основной стойке, подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто быстрее». ОриКУ на дыхание	1	
3	Попеременный двухшажный ход Передвижение на скорость на отрезке 100 м.	(1) повторить передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) провести проверку техники овладения попеременным двухшажным ходом на отрезке 100 м; 3) закрепить спуск в низкой стойке с прохождением через ворота; 4) преодолеть на лыжах дистанцию до 1,5 км	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Построение в одну колонну. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость попеременным двухшажным ходом на дистанцию 100 м – <i>на оценку</i> . Передвижение на лыжах: скользящим шагом в медленном темпе до 1,5 км. Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота.	1	
4-5	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	1) закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1,5	2	

		2) закрепить навыки передвижения одновременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом;	км. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». ОриКУ на дыхание и расслабление мышц. Игра «Обойди флажок».		
6	Спуск в основной и низкой стойке	1) повторить спуски и подъемы 2) провести контрольную проверку спусков в основной и низкой стойке	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Повторить подъемы «елочкой», «полулесенкой» Повторить спуски в основной, средней и низкой стойке. Спуск со склонов в низкой и основной стойке – <i>на оценку</i> . Игра «Обойди флажок».	1	
7	Подъемы по склону «наискось», прямо лесенкой	1) повторить спуски в основной и низкой стойках с прохождением через ворота; 2) выполнить на оценку подъемы «елочкой», «лесенкой наискось» и «лесенкой прямо»;	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах в движении. Передвижение на лыжах на время на дистанцию от 1,5 км до 2 км Подъем по склону наискось и прямо лесенкой – <i>на оценку</i> . Лыжные эстафеты.	1	
9	Передвижение на лыжах на скорость от 500м до 1000 м	провести контрольную проверку передвижения на лыжах	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Передвижение на лыжах на скорость от 500м до 1000 м на время на оценку	1	
10-11	Одновременный двухшажный и бесшажный ход (совершенствование)	1) закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) закрепить навыки передвижения одновременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом;	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим шагом в медленном темпе до 1,5 км. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход. Игра «Быстрый лыжник». ОриКУ на дыхание и расслабление мышц. Игра «Обойди флажок».	2	
12-13	Попеременный двухшажный ход Передвижение на скорость на отрезке 100 м.	(1) повторить передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) провести проверку техники овладения попеременным двухшажным ходом на отрезке 100 м; 3) закрепить спуск в низкой стойке с прохождением через ворота; 4) преодолеть на лыжах дистанцию до 1,5 км	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Построение в одну колонну. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость попеременным двухшажным ходом на дистанцию 100 м – <i>на оценку</i> . Передвижение на лыжах: скользящим шагом в медленном темпе до 1,5 км. Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота.	2	
14	Игры на лыжах	Совершенствование ранее изученных лыжных умений в игре	Построение, строевые команды, ОРГ момент. Быстрый лыжник, кто быстрее, подбери флажок.	1	
15	Игра «Баскетбол».	1) правила игры в баскетбол,	Построение. Выполнение строевых команд.	1	

	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении Подведение итогов.		
16-17	Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	1) повторить упражнения с мячами в парах; 2) проверить навыки бега с ускорением; 3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении без предметов. Стойка и передвижения игрока с ведением мяча. <i>Упражнения с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски. <i>Выполнение упражнений с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча и касания игроков, с ведением мяча).	2	
18-19	Ведение мяча одной рукой Штрафные броски (Совершенствование)	закрепить технику ведение мяча повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски.	2	

4 четверть

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во	Дата
---	------------	----------------------	----------------------------	--------	------

				часов	
1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча одной рукой	1) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах; 2) закрепить технику ведения мяча	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении (<i>на оценку</i>). Эстафета с мячом Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебегаем <p>Ведение мяча с последующим броском в кольцо</p>	1	
2	Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	1) повторить упражнения с мячами в парах; 2) проверить навыки бега с ускорением; 3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении без предметов. Стойка и передвижения игрока с ведением мяча. <i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <p><i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски. <i>Выполнение упражнений с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча и касания игроков, с ведением мяча).</p>	1	
3-4	Передача мяча в парах	1) передачи двумя руками от груди 2) передача одной рукой от груди 3) передачи мяча после ведения	<p>ОРУ в движении без предметов. Стойка и передвижения игрока с ведением мяча. <i>Упражнения с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <p><i>Выполнение упражнений с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; 	2	

			<ul style="list-style-type: none"> ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам (без ведения мяча и касания игроков, с ведением мяча).		
5-6-7	Правила игры в баскетбол, учебная игра.	1) учить правилам игры в баскетбол. 2) пробная игра баскетбол без ведения мяча.	ОРУ без предмета: <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. Повороты в движении с передачей мяча. Игра в баскетбол без ведения мяча по упрощенным правилам баскетбола	3	
1	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы	4) напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; 5) повторить строевые команды; 6) повторить упражнения без предмета;	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы. Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На месте шагом марш». Ходьба на сохранение правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин.	1	
2	Толкание набивного мяча в сектор. Метание в цель	1) закрепить навыки метания в цель с учетом результата; 2) продолжить обучение толкания набивного мяча 2 кг.	Метание в вертикальную и горизонтальную цель – <i>на оценку</i> . Толкание набивного мяча весом 2 кг в сектор, стоя боком. Игровые эстафеты.	1	
3	Равномерный медленный бег до 4 мин. СБУ до 30м.	Уметь демонстрировать технику равномерного бега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения до 30 метров. Равномерный медленный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	1	
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30м).	Уметь демонстрировать финишное ускорение.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Развитие скоростных способностей.	1	
5	Эстафетный бег. Подведение итогов	закрепить навыки кроссового бега	Построение. Выполнение строевых команд. ОР и КУ на дыхание, в расслабление мышц. Передача эстафетной палочки. Беговые эстафеты.	1	
6	Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30 м.	1) продолжать обучать бегу с ускорением; 2) проверить навыки бега на короткие дистанции	ОР и КУ типа зарядки, на осанку. Пробные попытки бега на дистанцию 30 м. Построение. <i>Специальные беговые упражнения</i> Бег с высокого и низкого старта с ускорением. Что такое стартовый разгон. ОР и КУ на дыхание. <i>Бег на дистанцию 30 м на оценку.</i> Подвижные игры «Пустой игрок», «Перебежки с выручкой»	1	
7	Бег с высокого старта 30м.	Уметь демонстрировать бег с высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег с высокого старта 30 метров. Развитие скоростных способностей.	1	
8	Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
9	Челночный бег (3x10).	Корректировка техники финишного ускорения.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных способностей.	1	
10	Метание мяча с места в цель. Бег с ускорение	Уметь выполнять метание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	

повторно.

7 класс
1 четверть

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	7) напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; 8) рассказать о значении физкультуры в жизни человека; 9) повторить строевые команды; 10) повторить упражнения без предмета; 11) продолжать обучать метанию в цель;	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы. Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На месте шагом марш», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления. <i>Медленный бег до 2 мин.</i> ОриКУ типа зарядки. Пробные попытки бега на дистанцию 30 м (2-3 забега). <i>Метание в цель</i>	1	
2	Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции	1. продолжать обучать метанию в цель; 2. продолжать обучать бегу с ускорением; 3. проверить навыки бега на короткие дистанции 30-60м.	Построение. <i>Специальные беговые упражнения</i> Бег с низкого старта с ускорением. Что такое стартовый разбег. ОриКУ на дыхание. <i>Бег на дистанцию 60 м – 2-3 попытки, лучший результат на оценку.</i> <i>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</i> Подвижные игры «Кто впереди», «Догони ведущего».	1	
3	Прыжки в длину с места	1) повторить выполнение упражнений со скакалкой; 2) проверить навыки прыжков через скакалку на одной, на двух ногах; 3) повторить фазы прыжка с места; 4) продолжать обучение прыжкам с разбега способом «согнув ноги»;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба со сменой направления по сигналу, ходьба гуськом, ходьба в чередовании с бегом. Бег широким шагом. <i>Медленный бег до 3 мин.</i> ОриКУ со скакалкой. 1. Скакалка сложена вчетверо. Круговые движения. 2. Поднимание скакалки вверх, вниз, растягивая ее руками, стоя. 3. Поднимание скакалки вверх, вниз, растягивая ее руками из положения упор присев. 4. Повороты вправо, влево, растягивая скакалку руками. 5. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые). 6. Скакалка впереди. Наклоны вниз. 7. Глубоки пружинистые приседания – скакалка над головой. 8. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах, с продвижением вперед Повторение фаз прыжка с места. <i>Прыжки с места с учетом результата.</i> Эстафета прыжками.	1	
4	Бег на дистанцию 100 м	1. продолжать совершенствовать метание в цель, метание на дальность; 2. продолжить обучение бегу на дистанцию 100 м;	Построение. Специальные беговые упражнения Медленный бег до 3 мин. Игра «Что изменилось в строю» <i>Бег на результат на дистанцию 100 м – 2-3 забега, лучший на оценку.</i> <i>Метание на дальность.</i> ОриКУ на дыхание Игра с мячом «Перебросить круг».	1	
5	Кроссовый бег на 500-	1) выполнить упражнения со скакалкой;	Построение. Выполнение строевых команд.	1	

	1000 м	2) совершенствовать прыжки через скакалку; 3) совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 4) провести забег на дистанцию 500-1000м;	Ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба гуськом, в чередовании с бегом. Бег широким шагом <i>Медленный бег до 4 мин.</i> ОРИКУ со скакалкой Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений. <i>Кроссовый бег</i> на дистанцию 500 м – девочки, 1000 м – мальчики (<i>с учетом результата, на оценку</i>).		
6	Метание мяча в цель, на дальность по коридору 10 м	1. продолжать обучение метанию в цель, метанию малого мяча на дальность с разбега; 2. продолжить обучение эстафетному бегу с передачей эстафетной палочки;	ОРИКУ на дыхание. <i>Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м – на втором уроке лучший результат на оценку.</i> Построение. <i>Метание мяча в вертикальную цель.</i> ОРИКУ в расслабление мышц. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Эстафета линейная по кругу. ОРИКУ на дыхание, в расслабление мышц.	1	
7	Бег с преодолением препятствий	1) проверить выполнение строевых команд; 2) выполнить упражнения без предмета, специальные беговые упражнения; 3) проверить навыки бега с препятствиями;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Ходьба с изменением частоты и ширины шага, «змейкой», с остановками по сигналу. <i>Медленный бег до 4 мин.</i> ОРИКУ без предмета. 1. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного фиксированного положения в другое (вперед-назад, влево-вправо). 2. Круговые движения туловища, руки за голову. 3. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. 4. Повороты. 5. Из упора сзади прогнуться, потянуться, руки вверх. 6. Опуститься и встать без помощи рук. 7. Координация движений в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Прыжки в высоту.</i> <i>Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100см, общее 5 м).</i> Бег на 30м с преодолением 3-4 препятствий. <i>2-3 забега.</i> ОРИКУ на дыхание. Эстафетный бег, линейная эстафета. <i>Метание в цель (вертикальную).</i>	1	
8	Челночный бег 3 x 10	4) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата; 5) выполнить ОРИКУ на осанку	Построение. Ходьба с ускорением, переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу. ОРИКУ на осанку – удержание груза на голове, ходьба с грузом на голове. Челночный бег 3 x 10 <i>с учетом результата</i> ОРИКУ на дыхание. Игра «Ловля парами».	1	
9	Старт с опорой на одну руку Бег на короткие дистанции	1) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 2) продолжить обучение старту с опорой на одну руку; 3) закрепить навыки бега на 30 м и 60 м	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг, прыжки с продвижением вперед. ОРИКУ типа зарядки.	1	

		с учетом результата;	<p><i>Специальные беговые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выпады вперед с пружинистым приседанием на одну ногу; • перенос тяжести тела с одной ноги на другую; • круговые вращения ногами. <p>Старт с опорой на одну руку, бег на 30 м, 60 м с учетом результата. <i>Бег на 60 м на оценку.</i></p> <p>ОРИКУ на дыхание</p>		
10	Эстафетный бег. Подведение итогов	совершенствовать навыки эстафетного бега	<p>ОРИКУ на дыхание, в расслабление мышц</p> <p>Передача эстафетной палочки. Беговые эстафеты. Игры «Ловля парами», эстафета прыжками. Подведение итогов.</p>	1	
11	Толкание набивного мяча	<p>1) проверить знание строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ типа зарядки;</p> <p>4) начать обучение толканию набивного мяча в сектор; 5) продолжить обучение эстафетному бегу; 6) закрепить навыки метания в цель</p>	<p>Построение. Проверка строевых команд, маршрутирование на месте, фигурноэмаршрутирование, перестроения.</p> <p>ОРИКУ типа зарядки.</p> <p>Толкание набивных мячей весом 2-3 кг со скачка в сектор. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. <i>Эстафета 4 по 100.</i> Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений. Игра «Точно в цель»</p>	1	
12	Подвижные игры, веселые старты.	Проверить двигательные умения и навыки полученные за четверть	<p>ОРИКУ типа зарядки.</p> <p>«Кто впереди», «Догони ведущего», «Точно в цель». Деление на команды. Название команд. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.</p>	1	
13	Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	<p>1 напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; 2 рассказать о значении физкультуры в жизни человека; 3 повторить строевые команды; 4 повторить упражнения без предмета; 5 продолжать обучать метанию в цель;</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы.</p> <p>Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На месте шагом марш», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!».</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления. <i>Медленный бег до 2 мин.</i></p> <p>ОРИКУ типа зарядки.</p> <p>Пробные попытки бега на дистанцию 30 м (2-3 забега). <i>Метание в цель</i></p>	1	
14	Строевые упражнения. Повороты при ходьбе на месте	<p>1) проверить умение выполнять строевые команды; 2) учить выполнять повороты при ходьбе на месте; 3) выполнить ОРИКУ упражнения с гимнастическими палками; 4) выполнить подтягивания в висе с учетом результата; 5) выполнить ОРИКУ на равновесие на гимнастической скамейке;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд: повороты направо, налево, кругом, «На месте шагом марш!», «По кругу шагом марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!».</p> <p>Понятие «строй», «двух шереножный строй», фланг, дистанция. Ходьба в различном темпе, по диагонали, «змейкой».</p> <p>ОРИКУ с предметами: с гимнастическими палками.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Балансировка палки на ладни. 2. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. 3. Выполнение положений с палкой: палка на лопатках, за голову, на грудь, вниз. 4. Выпады вперед, вправо, влево, палка перед собой. 5. Наклоны с палкой вперед, вниз. 	1	

			6. Круговые вращения с палкой над головой. 7. Приседания, палка вверх. 8. Прыжки с различными положениями палки: вниз- вверх. <i>Висы:</i> подтягивание в виси (мальчики); подтягивание из виси лежа на гимнастической стенке (девочки) <i>с учетом результата, на оценку</i> Игра «Что изменилось в строю». Построение. Эстафета по 2-3 команды: передача мяча в шеренге, сообщить время, затем предложить передать мяч вдвое медленнее, за определенное количество времени (секунд).		
15-16	Кувырки вперед и назад, эстафеты.	1) выполнить кувырки вперед-назад на оценку, 2) повторить акробатические соединения; 3) провести эстафеты с переноской грузов	Построение. Проверка выполнения строевых ОРУ в движении без предметов. Выполнение перекатов вперед-назад, влево-вправо. Упражнения: «ласточка», прыжки «козлик», «ножницы», «мост» из положения лежа, стойка на лопатках. <i>Акробатические соединения:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 3 кувырка вперед, 2 кувырок назад; • 2 кувырка вперед и назад из положения упор присев – стойка на лопатках; мост» из положения лежа; • опорный прыжок «ноги врозь», 2 последовательных кувырка вперед из упора присев, 1 назад. <i>Выполнение кувырков вперед-назад – на оценку.</i> <i>Эстафеты с переноской грузов:</i> <ul style="list-style-type: none"> • передача набивных мячей из рук в руки; • передача набивных мячей над головой; • передача набивных мячей между ног; • переноска мячей до цели и обратно в руках; переноска мячей, зажатых между коленями.	2	

4ЧЕТВЕРТЬ.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	1) напомнить правила игры в баскетбол, провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием). ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. 	1	

			<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении</p>		
2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча одной рукой	1) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах; 2) закрепить технику ведения мяча	<p>Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием).</p> <p>ОРУ в движении без предметов.</p> <p><i>Упражнения с мячом в парах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении (<i>на оценку</i>).</p> <p>Эстафета с мячом</p> <p>Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебеганием • Ведение мяча с последующим броском в кольцо 	1	
3-4	Сочетание приемов в баскетболе	1) повторить упражнения без предметов в движении; 2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол; 4) проверить навыки бросков мяча в корзину различными способами, с различных позиций;	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРИКУ без предметов в движении.</p> <p>Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время.</p> <p><u>Работа в парах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>Контрольная проверка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 	2	
5-6	Работа с мячом в	Совершенствовать навыки игры в	ОРИКУ в движении	2	

	парах, учебная игра баскетбол.	баскетбол, совершенствование ведения мяча.	Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)		
7	Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	1) повторить упражнения с мячами в парах; 2) проверить навыки бега с ускорением; 3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении без предметов. Стойка и передвижения игрока с ведением мяча. <i>Упражнения с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски. <i>Выполнение упражнений с мячом:</i> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
8	легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; рассказать о значении физкультуры в жизни человека; повторить строевые команды; повторить упражнения без предмета; продолжать обучать метанию в цель;	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы. Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «На месте шагом марш», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления. <i>Медленный бег до 2 мин.</i> ОРИКУ типа зарядки. Пробные попытки бега на дистанцию 30 м (2-3 забега). <i>Метание в цель</i>	1	
9	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор	1) повторить ОРИКУ без предметов типа зарядки; проверить навыки овладения бегом на выносливость; 2) продолжить обучать толканию набивного мяча со скачка; 3) закрепить навыки выполнения прыжков через скакалку с учетом времени;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба с ускорением с переходом на бег. ОРИКУ без предмета типа зарядки. <i>Упражнения с набивными мячами:</i> <ul style="list-style-type: none"> • подбрасывание набивного мяча одной рукой; • подскоки с набивными мячами, зажатыми между ступнями, между коленями; • прыжки с продвижением вперед; • броски набивного мяча весом 2 кг снизу, из-за головы, от груди, через голову. Толкание набивного мяча со скачка в сектор , после пробных попыток выполнить <i>на оценку.</i> Прыжки через скакалку на двух ногах.	1	
10	Челночный бег 3 x 10	4) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата; 5) выполнить ОРИКУ на осанку	Построение. Ходьба с ускорением, переход с ускоренной ходьбы на медленную по сигналу. ОРИКУ на осанку – удержание груза на голове, ходьба с грузом на голове. Челночный бег 3 x 10 с <i>учетом результата</i> ОРИКУ на дыхание. Игра «Ловля парами».	1	

11	Бег с препятствиями.	1) выполнить ОРиКУ; 2) совершенствовать толкание набивного мяча в сектор; 3) совершенствовать навыки бега с препятствиями;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба, прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг, прыжки с продвижением вперед. ОРиКУ типа зарядки. <i>Толкание набивного мяча в сектор.</i> <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег с препятствиями.</i>	1	
12	Бег с высокого и низкого старта с ускорением. Бег на дистанцию 30 м	1) проверить скоростные характеристики учащихся в беге на дистанцию 30 м; 2) повторить фазы прыжка с места; 3) продолжить обучать бегу с высокого и низкого старта; 4) выполнить забег на дистанцию 60 м с оценкой результата	Специальные беговые упражнения Пробные попытки бега на 30 м. Бег с высокого и низкого старта. Бег с ускорением. Бег на дистанцию 30 м с учетом результата на оценку. ОРУ на дыхание. Подвижные игры «Ловля парами», «Перебежки с вырубкой».	1	
13	Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции	4. продолжать обучать метанию в цель; 5. продолжать обучать бегу с ускорением; 6. проверить навыки бега на короткие дистанции 30-60м.	Построение. <i>Специальные беговые упражнения</i> Бег с низкого старта с ускорением. Что такое стартовый разбег. ОРиКУ на дыхание. <i>Бег на дистанцию 60 м – 2-3 попытки, лучший результат на оценку.</i> <i>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</i> Подвижные игры «Кто впереди», «Догони ведущего».	1	
14	Прыжки в длину с места	1) повторить выполнение упражнений со скакалкой; 2) проверить навыки прыжков через скакалку на одной, на двух ногах; 3) повторить фазы прыжка с места; 4) продолжать обучение прыжкам с разбега способом «согнув ноги»;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба со сменой направления по сигналу, ходьба гуськом, ходьба в чередовании с бегом. Бег широким шагом. <i>Медленный бег до 3 мин.</i> ОРиКУ со скакалкой. 9. Скакалка сложена четверо. Круговые движения. 10. Поднимание скакалки вверх, вниз, растягивая ее руками, стоя. 11. Поднимание скакалки вверх, вниз, растягивая ее руками из положения упор присев. 12. Повороты вправо, влево, растягивая скакалку руками. 13. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые). 14. Скакалка впереди. Наклоны вниз. 15. Глубоки пружинистые приседания – скакалка над головой. 16. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах, с продвижением вперед Повторение фаз прыжка с места. <i>Прыжки с места с учетом результата.</i>	1	
15	Бег на дистанцию 100 м	3. продолжать совершенствовать метание в цель, метание на дальность; 4. продолжить обучение бегу на дистанцию 100 м;	Построение. Специальные беговые упражнения Медленный бег до 3 мин. Игра «Что изменилось в строю» <i>Бег на результат на дистанцию 100 м – 2-3 забега, лучший на оценку.</i> <i>Метание на дальность.</i> ОРиКУ на дыхание Игра с мячом «Перебросить круг».	1	
16	Метание мяча в цель, на дальность по коридору 10 м	3. продолжать обучение метанию в цель, метанию малого мяча на дальность с разбега; 4. продолжить обучение эстафетному бегу с передачей эстафетной	ОРиКУ на дыхание. <i>Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м – на втором уроке лучший результат на оценку.</i> Построение. <i>Метание мяча в вертикальную цель.</i>	1	

		палочки;	ОРИКУ в расслабление мышц. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Эстафета линейная по кругу. ОРИКУ на дыхание, в расслабление мышц.		
17	Кроссовый бег на 500-1000 м	1) выполнить упражнения со скакалкой; 2) совершенствовать прыжки через скакалку; 3) совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; 4) провести забег на дистанцию 500-1000м;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба гуськом, в чередовании с бегом. Бег широким шагом <i>Медленный бег до 4 мин.</i> ОРИКУ со скакалкой Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Совершенствовать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение специальных беговых упражнений. <i>Кроссовый бег</i> на дистанцию 500 м – девочки, 1000 м – мальчики (<i>с учетом результата, на оценку</i>).	1	

2 четверть гимнастика, лыжная подготовка

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Человек занимается физкультурой	1 напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры; 2 рассказать о значении физкультуры в жизни человека; 3 повторить строевые команды; 4 повторить упражнения без предмета; 5 продолжать обучать метанию в цель;	Инструктаж по ТБ. Как укреплять свои кости и мышцы. Построение в одну шеренгу, повторение строевых команд команды: «Стройся», «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На месте шагом марш», повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления. <i>Медленный бег до 2 мин.</i> ОРИКУ типа зарядки. Пробные попытки бега на дистанцию 30 м (2-3 забега). <i>Метание в цель</i>	1	
2	Строевые упражнения. Повороты при ходьбе на месте	1) проверить умение выполнять строевые команды; 2) учить выполнять повороты при ходьбе на месте; 3) выполнить ОРИКУ упражнения с гимнастическими палками; 4) выполнить подтягивания в висе с учетом результата; 5) выполнить ОРИКУ на равновесие	Построение. Выполнение строевых команд: повороты направо, налево, кругом, «На месте шагом марш!», «По кругу шагом марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие «строй», «двух шереножный строй», фланг, дистанция. Ходьба в различном темпе, по диагонали, «змейкой». ОРИКУ с предметами: с гимнастическими палками. 9. Балансировка палки на ладни. 10. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. 11. Выполнение положений с палкой: палка на лопатках, за голову, на грудь, вниз. 12. Выпады вперед, вправо, влево, палка перед собой.	1	

		на гимнастической скамейке;	<p>13. Наклоны с палкой вперед, вниз. 14. Круговые вращения с палкой над головой. 15. Приседания, палка вверх. 16. Прыжки с различными положениями палки: вниз- вверх. <i>Висы:</i> подтягивание в вися (мальчики); подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке (девочки) <i>с учетом результата, на оценку</i> Игра «Что изменилось в строю». Построение. Эстафета по 2-3 команды: передача мяча в шеренге, сообщить время, затем предложить передать мяч вдвое медленнее, за определенное количество времени (секунд).</p>		
3-4	Опорный прыжок через козла	<p>1) повторить строевые упражнения, размыкание на счет; 2) выполнить упражнения со скакалкой; 3) продолжить обучение опорному прыжку через козла согнув ноги, «ноги врозь»; 4) начать обучение прыжку через козла в ширину с поворотом на 180 градусов; 5) провести эстафеты с переноской и передачей набивных мячей</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием). ОриКУ со скакалкой. 1. Скакалка сложена вчетверо. Поднимание скакалки вверх, вниз, растягивая ее руками. 2. Повороты вправо, влево, растягивая скакалку руками. 3. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые). 4. Скакалка впереди. Наклоны вниз. 5. Глубокие пружинистые приседания – скакалка вверх. 6. Лежа на спине, прогибания назад, скакалка над головой. 7. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах, с продвижением вперед <i>Опорный прыжок через козла:</i> согнув ноги, ноги врозь. Прыжок через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков). <i>Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей</i> общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м. <i>Передача набивного мяча</i> весом до 2-4 кг в шеренге в колонне над головой, между ногами на время.</p>	2	
5-6	Кувырки вперед и назад, эстафеты.	<p>1) выполнить кувырки вперед-назад на оценку, 2) повторить акробатические соединения; 3) провести эстафеты с переноской грузов</p>	<p>Построение. Проверка выполнения строевых ОРУ в движении без предметов. Выполнение перекатов вперед-назад, влево-вправо. Упражнения: «ласточка», прыжки «козлик», «ножницы», «мост» из положения лежа, стойка на лопатках. <i>Акробатические соединения:</i> • 3 кувырка вперед, 2 кувырок назад; • 2 кувырка вперед и назад из положения упор присев – стойка на лопатках; мост» из положения лежа; • опорный прыжок «ноги врозь», 2 последовательных кувырка вперед из упора присев, 1 назад. <i>Выполнение кувырков вперед-назад – на оценку.</i> <i>Эстафеты с переноской грузов:</i> • передача набивных мячей из рук в руки;</p>	2	

			<ul style="list-style-type: none"> • передача набивных мячей над головой; • передача набивных мячей между ног; • переноска мячей до цели и обратно в руках; <p>переноска мячей, зажатых между коленями.</p>		
7-8	Акробатические упражнения	<p>1) повторить ОРИКУ со скакалкой;</p> <p>2) повторить опорный прыжок через козла наскок в упор;</p> <p>3) повторить ОРИКУ на гимнастической скамейке;</p> <p>4) выполнить поднятие туловища с учетом результата;</p> <p>5) повторить акробатические упражнения: перекаты, кувырки, простейшие акробатические соединения</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием).</p> <p>ОРИКУ со скакалкой.</p> <p>ОРИКУ на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке; • повороты на гимнастической скамейке направо и налево; • ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча; • расхождение вдвоем при встрече стоя; • расхождение при встрече: один переходит в положение сидя или лежа, другой через него перешагивает; • <i>отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.</i> <p><i>Поднятие туловища из положения лежа (пресс) с учетом результата: кол-во раз за 30сек.</i></p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ласточка», прыжок «козлик», «ножницы»; • «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках; • перекаты вперед-назад, влево-вправо; • кувырок вперед и назад из положения упор присев; • простейшие акробатические соединения. <p>Подвижная игра «Ловля парами».</p>	2	
9	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	<p>1) повторить упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке;</p> <p>2) закрепить лазание по гимнастической стенке, скамейке;</p> <p>3) закрепить навыки перелазания через предмет, подлазания под предмет;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба со сменой ног, в чередовании с бегом, «змейкой», по диагонали, с остановкой по сигналу.</p> <p><u>ОРИКУ на гимнастической скамейке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ удержание на голове груза, ходьба и приседания с грузом по гимнастической скамейке; ▪ прыжки через скамейку; ▪ <i>сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре на скамейку с учетом результата.</i> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны влево-вправо, стоя к стенке боком; • наклоны вперед, держась за рейку на уровне груди, пояса; • взмахи ногой назад, держась за рейку на уровне груди, пояса; • прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте головы, плеч; • лазание вверх-вниз с изменением способа лазания; • лазание по диагонали; 	1	

			<ul style="list-style-type: none"> лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх – перелазание на стенку – спуск. 		
10	Эстафеты с переноской грузов	провести эстафеты с переноской грузов, лазания, перелазания	<p>ОРИКУ без предмета (с упражнениями на матах):</p> <p>15. И.п. стоя ноги врозь – повороты головы вперед-назад, влево-вправо. 16. И.п. стоя ноги врозь – круговые движения плечами вперед-назад, руками согнутыми в локтях, руками. 17. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо-влево, наклоны влево-вправо. 18. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс наклоны вперед с поворотами в сторону. 19. И.п. стоя ноги врозь – отведение ноги назад с подниманием рук вверх. 20. И.п. стоя ноги врозь – приседания. 21. И.п. упор присев – переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног.</p> <p>Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см Эстафеты с элементами бега, лазания, переноски грузов.</p>	1	
11	Подтягивания в висе	1) выполнить подтягивание на перекладине на оценку; 2) продолжить обучение перелазанию через предмет, подлазанию под предмет;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба по кругу, с остановками по сигналу, смена ног при ходьбе, ходьба в колонне по одному, по два, по три. Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). ОРУ с гимнастическими палками (с упражнениями на матах): Медленный бег до 4 минут. Висы – подтягивание в висе на перекладине с учетом результата Перелазание через предмет (через коня). Подлезание через препятствия высотой 40 см.</p>	1	
12	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ; 2) повторить материал за 4-й класс;	<p>Построение. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на лыжах, форма одежды на лыжах. Дистанция, интервал. Возможные заболевания и травмы при несоблюдении правил поведения на лыжах.</p>	1	
13	Подбор экипировки.	5) Вспомнить технику безопасности 6) Научиться правильно подпирать лыжи палки и ботинки соответственно росту.	<p>7) ОРУ без предметов в движении. 8) Показать как правильно выполняется подбор экипировки. 9) Самостоятельный подбор экипировки.</p>	1	
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	1)Построение с лыжами и палками. 2)передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	<p>1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.</p>	1	

15	Закрепление пройденного материала	1) Построение с лыжами и палками. 2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.	1	
----	-----------------------------------	---	---	---	--

3 четверть 7 класс.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	провести инструктаж по ТБ;	Построение. Инструктаж по ТБ.	1	
2-3	Передвижение на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	повторить ранее изученный материал: передвижение на лыжах скользящим и попеременным двухшажным шагом;	Построение. Инструктаж по ТБ. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: скользящим шагом на дистанцию до 1 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Кто быстрее».	2	
4	Спуски и подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» Повороты на лыжах на месте, переступанием вокруг пяток	повторить ранее изученный материал: повороты вокруг носков лыж, вокруг пяток; спуски и подъемы.	Построение. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах вокруг носков лыж, вокруг пяток – <i>на оценку</i> . Спуски в низкой и основной стойке, подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто быстрее».	1	
5	Одновременный одношажный ход	закрепить и проверить технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; провести лыжные эстафеты	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота. подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» - <i>на оценку</i> . Одновременный одношажный ход: закрепление, передвижение на скорость ходом на дистанцию 150-200 м. Эстафеты на кругах по 300-400 м.	1	
6-7	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) закрепить технику освоения	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным и бесшажным ходом в ускоренном темпе до 2 км.	2	

		торможения «плугом»;	ОриКУ на расслабление мышц. Игра «Подбери флажок».		
8-9	Совершенствование лыжных ходов	1) повторить все изученные ходы; 2) провести контрольную проверку передвижения на лыжах на дистанцию до 2-3 км	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Совершенствование изученных ходов. Передвижение на лыжах на время на дистанцию до 2-3 км – <i>на оценку</i> . Лыжные эстафеты. ОриКУ на дыхание.	2	
10-11	Обучение одношажному коньковому ходу.	1) Начать обучение коньковому ходу. 2) Повторить ранее изученные ходы.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Разучивание движение ног без лыж с продвижением вперед. Разучивание движение ног без палок шагом. Разучивание движения с применением палок. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км.	2	
12-13	Совершенствование конькового хода. Повторение ранее изученных ходов.	1) продолжить разучивать коньковый ход. 2) продолжить совершенствовать ранее изученные ходы. 3) развивать выносливость.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение по прямой коньковым ходом без учета времени и скорости. Исправлять ошибки при выполнении. Передвижение коньковым ходом без палок. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходами 1 км.	2	
14	Повторение ранее изученных ходов	1) продолжить совершенствовать ранее изученные ходы. 2) развивать выносливость. 3) провести эстафеты	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходами 1 км. Эстафеты.	1	
15	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока.	1) напомнить правила игры в баскетбол, провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием). ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении	1	
16	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча одной	1) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Построение. Выполнение строевых команд: повороты налево, направо, кругом (переступанием). ОРУ в движении без предметов.	1	

	рукой	2) закрепить технику ведение мяча	<p>Ведение мяча на месте и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. <p>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении (<i>на оценку</i>).</p> <p>Эстафета с мячом</p> <p>Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебеганием • Ведение мяча с последующим броском в кольцо 		
17	Сочетание приемов в баскетболе	<p>1) повторить упражнения без предметов в движении;</p> <p>2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;</p> <p>3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол;</p> <p>4) проверить навыки бросков мяча в корзину различными способами, с различных позиций;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОриКУ без предметов в движении.</p> <p>Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Контрольная проверка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 	1	
18	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОриКУ в движении</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)</p>	1	
19	Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	<p>1) повторить упражнения с мячами в парах;</p> <p>2) проверить навыки бега с ускорением;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРУ в движении без предметов.</p> <p>Стойка и передвижения игрока с ведением мяча.</p> <p><i>Упражнения с мячом:</i></p>	1	

		3) повторить броски мяча в корзину двумя руками от груди, одной от плеча;	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча одной рукой с изменением направления и скорости. • Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. • Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. • Остановка шагом, прыжком <p><i>Бег с ускорением.</i> <i>Бросок мяча:</i> двумя руками от головы с места; от груди с места и в движении, одной рукой от плеча. Штрафные броски. <i>Выполнение упражнений с мячом:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди; • ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p>		
--	--	---	--	--	--

8 класс
1 четверть.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Бег с низкого и высокого старта	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	
2	Метание малого мяча на дальность, метание гранаты в цель	1) закрепить ОРИКУ типа зарядки; 2) продолжить обучение метанию малого мяча на дальность с разбега коридором 10 м, выполнить метание мяча с разбега на оценку; 3) продолжить обучение метанию в цель;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба с ускорением, с остановками по сигналу, со сменой направления. ОРИКУ типа зарядки. <i>Метание мяча на дальность на оценку</i> – лучший результат с трех попыток. Метание малого мяча разного веса в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
3	Толкание набивного мяча	1) проверить знание строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 3) начать обучение толканию набивного мяча в сектор;	Построение. Проверка строевых команд, марширование на месте, фигурноемарширование, перестроения. ОРИКУ типа зарядки. <i>Специальные беговые упражнения.</i> Толкание набивных мячей весом 2-3 кг со скачка в сектор.	1	
4	Эстафетный бег. Эстафета 4 по 100 м	1) продолжить обучение	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. <i>Эстафета 4 по 100.</i> Игра «Точно в цель»	1	

		эстафетному бегу;			
5	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 x 10	1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий; 2) продолжить обучению метанию в цель; 3) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата	ОРИКУ без предметов <i>Бег с преодолением 5 препятствий.</i> Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время. <i>Челночный бег 3 x 10 на оценку без учета результата, с учетом результата</i>	1	
6	Бег на дистанцию 60,30 м.	1) проверить знание строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 3) выполнить бег на дистанцию 30,60 м с учетом результата;	Построение. Проверка строевых команд, марширование на месте, фигурноемарширование, перестроения. ОРИКУ типа зарядки. <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег на дистанцию 30,60 м на результат (на оценку).</i> Толкание набивных мячей весом 2-3 кг со скачка в сектор.	1	
7	Кроссовый бег на дистанцию 500-1000 м	продолжить обучение бегу на длинные дистанции с учетом результата;	<i>Специальные беговые упражнения.</i> Кроссовый бег на дистанцию 500 – 1000 м – <i>на оценку.</i>	1	
8	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.Прыжки через скакалку.	1. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Уметь: выполнять прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	ОРИКУ типа зарядки. Напомнить выполнение прыжка в шаге. Выполнение по диагонали, потоком. Выполнение прыжков в течении 5 минут. Без учета количества. Затем в течении 1 минуты (количество раз).	1	
9-10	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанцииМаксимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.	2	
12-13	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	2	
14	Инструктаж по ТБ гимнастика.	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	
15-16	Перелазание через препятствие, опорный прыжок через козла «ноги	1) закрепить навыки лазания по канату, перелазания через предмет; 2) выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь	ОРИКУ упражнения с гимнастическими палками Упражнения на гимнастической стенке: <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; 	2	

	врозь».		<ul style="list-style-type: none"> • <i>поднятие ног в висе с учетом результата.</i> <p>Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Выполнить страховку, повторить наскок на мостик, подготовка инвентаря учащимися. Высота «козла» 1,30м. <i>Перелазание через препятствие.</i> Эстафеты с приемами лазания, перелазания и акробатики</p>		
17-18	Упражнения на гимнастической скамейке.	1) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 2) закрепить навыки прыжков через скакалку в быстром темпе;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с преодолением небольших препятствий; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один садится на корточки, идущий навстречу его перешагивает; ▪ <i>сгибание, разгибание рук с упором на скамейку с учетом результата;</i> ▪ прыжки через скамейку <p>Лазание по гимнастической скамейке и стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов – спуск по гимнастической стенке; ➤ ходьба по наклонной гимнастической скамейке – спуск по гимнастической стенке; ➤ передвижение по гимнастической стенке в висе. <p>Перестроение в 3-4 колонны. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Висы: <i>подтягивание на перекладине с учетом результата.</i></p>	2	

Гимнастика, лыжная подготовка

2 четверть 8 класс

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	

2-3	Акробатические соединения	<p>1) проверить правильность выполнения строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ со скакалкой; 3) закрепить навыки выполнения акробатических упражнений, кувырков вперед-назад;</p>	<p>Построение. Проверка выполнения строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 4 минут. Перестроения. ОРИКУ упражнения со скакалкой: 1. Скакалка сложена вчетверо, тянуться вверх, подняться на носочки, затем опустить скакалку вниз. 2. Повороты туловища вправо-влево, растягивая скакалку руками. 3. Скакалка сзади. Наклоны (пружинистые) вперед. Опустить скакалку до середины голени. 4. То же самое с отведением рук назад. 5. Скакалка впереди. Наклоны вперед-вниз: достать скакалкой носочки ног, ноги прямые. 6. Приседания, скакалка вперед. <u>Выполнение акробатических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. 	2	
4-5	Перелазание через препятствие, опорный прыжок через козла «ноги врозь».	<p>1) закрепить навыки лазания по канату, перелазания через предмет; 2) выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»</p>	<p>ОРИКУ упражнения с гимнастическими палками Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; • <i>поднятие ног в висе с учетом результата.</i> <p>Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Выполнить страховку, повторить наскок на мостик, подготовка инвентаря учащимися. Высота «козла» 1,30м. <i>Перелазание через препятствие.</i> Эстафеты с приемами лазания, перелазания и акробатики</p>	2	
6-7	Лазание по гимнастической стенке в висе на руках, Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):	<p>1) начать обучение лазанию по гимнастической стенке в висе на руках; 2) повторить метание малых мячей в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>ОРУ в движении <u>Выполнение акробатических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ <i>поднятие туловища из упора лежа с учетом результата – на оценку (кол-во раз в минуту);</i> ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. <p>Прыжки через скакалку на одной-двух ногах в различном темпе. <u>Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):</u></p>	2	

			<ul style="list-style-type: none"> прыжок через козла «ноги врозь» – приземление – упор присев – 2 кувырка вперед – стойка на лопатках; <p><i>Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель.</i> <i>Игра «Самые меткие»:</i> класс делится на две команды. Затем первый участник подбегает к обозначенному месту и начинает метать мячи (3 штуки), попал все три раза – возвращается в команду, и бежит следующий участник. За каждое непопадание 5 приседаний.</p>		
8-9	Упражнения на гимнастической скамейке.	<p>1) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;</p> <p>2) закрепить навыки прыжков через скакалку в быстром темпе;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ходьба по скамейке спиной вперед; ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ходьба по скамейке с преодолением небольших препятствий; ходьба по скамейке с доставкой предметов, сохраняя равновесие; расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один садится на корточки, идущий навстречу его перешагивает; сгибание, разгибание рук с упором на скамейку с учетом результата; прыжки через скамейку <p>Лазание по гимнастической скамейке и стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов – спуск по гимнастической стенке; ходьба по наклонной гимнастической скамейке – спуск по гимнастической стенке; передвижение по гимнастической стенке в висе. <p>Перестроение в 3-4 колонны. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.</p> <p>Висы: <i>подтягивание на перекладине с учетом результата.</i></p>	2	
10-11	Размыкание на заданную дистанцию и интервал	<p>1) проверить знание строевых команд;</p> <p>2) повторить все виды перестроений;</p> <p>3) совершенствование размыканию на заданную дистанцию и интервал;</p>	<p>Построение. <i>Проверка знания строевых команд.</i></p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 3 минут.</p> <p>Марширование в колонне по два, по три, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.</p>	2	
12	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка.	провести инструктаж по ТБ;	Инструктаж по ТБ. Показ видеоматериалов.	1	
13	Подбор экипировки.	<p>7) Вспомнить технику безопасности</p> <p>8) Научиться правильно подпирать лыжи палки и ботинки соответственно</p>	<p>10) ОРУ без предметов в движении.</p> <p>11) Показать как правильно выполняется подбор экипировки.</p> <p>12) Самостоятельный подбор экипировки.</p>	1	

		росту.			
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	1)Построение с лыжами и палками. 2)передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.	1	
15	Закрепление пройденного материала	1)Построение с лыжами и палками. 2)передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.	1	

3 четверть 8 класс.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	провести инструктаж по ТБ;	Построение. Инструктаж по ТБ.	1	
2-3	Передвижение на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	повторить ранее изученный материал: передвижение на лыжах скользящим и попеременным двухшажным шагом;	Построение. Инструктаж по ТБ. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: скользящим шагом на дистанцию до 1 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Кто быстрее».	2	
4	Спуски и подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» Повороты на лыжах на месте.	повторить ранее изученный материал: повороты вокруг носков лыж, вокруг пяток; спуски и подъемы.	Построение. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах вокруг носков лыж, вокруг пяток – <i>на оценку</i> . Спуски в низкой и основной стойке, подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто быстрее».	1	
5	Одновременный одношажный ход	закрепить и проверить технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; провести лыжные эстафеты	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота.подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» - <i>на оценку</i> .	1	

			Одновременный одношажный ход: закрепление, передвижение на скорость ходом на дистанцию 150-200 м. Эстафеты на кругах по 300-400 м.		
6	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) закрепить технику освоения торможения «плугом»;	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным и бесшажным ходом в ускоренном темпе до 2 км. ОриКУ на расслабление мышц. Игра «Подбери флажок».	1	
7	Спуск в основной и низкой стойке, торможение «плугом»	провести проверку спусков в основной и низкой стойке	Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным и бесшажным ходом в ускоренном темпе до 2 км – <i>на оценку</i> . Повторить спуски в основной стойке, торможение «плугом» Игра «Подбери флажок».	1	
8-9	Совершенствование лыжных ходов	1) повторить все изученные ходы; 2) провести контрольную проверку передвижения на лыжах на дистанцию до 2-3 км	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Совершенствование изученных ходов. Передвижение на лыжах на время на дистанцию до 2-3 км – <i>на оценку</i> . Лыжные эстафеты. ОриКУ на дыхание.	2	
10	совершенствование одношажного конькового хода.	1) Начать обучение коньковому ходу. 2) Повторить ранее изученные ходы.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. <ul style="list-style-type: none"> • движение ног без лыж с продвижением вперед. • движение ног без палок в быстром темпе. • движения с применением палок в быстром темпе. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км.	1	
11-12	Совершенствование конькового хода. Изучение двухшажного конькового хода.	1) продолжить разучивать коньковый ход. 2) разучить двухшажный коньковый ход 3) развивать выносливость.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение по прямой коньковым ходом без учета времени на скорость. Исправлять ошибки при выполнении. <i>Двухшажный коньковый ход.</i> Выполнить упражнение без лыж с палками в движении. Выполнение конькового хода на лыжах в медленном темпе. Выполнение конькового хода с постепенным наращиванием скорости. ОРУ на расслабление мышц.	2	
13-14	Повторение ранее изученных ходов	1) продолжить совершенствовать ранее изученные ходы. 2) развивать выносливость. 3) провести эстафеты	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходами 1 км. Эстафеты.	2	
15	Игра «Баскетбол».	1) правила игры в баскетбол,	Построение. Выполнение строевых команд.	1	

	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении Подведение итогов.		
16	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций	1) повторить ОРКУ с гимнастическими палками; 2) закрепить навыки переноски и передачи грузов при проведении упражнений с набивными мячами в виде эстафеты; 3) совершенствовать приемы игры в баскетбол; 4) совершенствовать броски мяча в кольцо с различных расстояний и позиций.	Построение. Выполнение строевых команд. ОРКУ в движении. <u>Эстафеты с переноской грузов:</u> <ul style="list-style-type: none"> • переноска набивного мяча до цели и обратно; • передача набивного мяча в шеренге из рук в руки; • передача набивного мяча в колонне между ногами; • передача набивного мяча из рук в руки. Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> ❖ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ❖ броски в движении снизу, от груди; ❖ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. 	1	
17	Сочетание приемов в баскетболе	1) повторить упражнения без предметов в движении; 2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол; 4) проверить навыки бросков мяча в корзину различными способами, с различных позиций;	Построение. Выполнение строевых команд. ОРКУ без предметов в движении. Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время. Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • 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. <u>Контрольная проверка:</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. Упражнения на гимнастической скамейке:	1	

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставкой предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 		
18	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОриКУ с гимнастическими палками.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (касания друг друга)</p>	1	
19	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОриКУ в движении</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)</p>	1	

4 четверть 8 класс

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Баскетбол. Техника безопасности. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Броски мяча по корзине в движении руками снизу, от груди	1) закрепить выполнение ОриКУ со скакалкой; 2) закрепить навыки лазания по гимнастической стенке; 3) продолжить обучению игре в баскетбол; 4) начать обучение ведению мяча с обводкой препятствий; 5) продолжить обучение броскам мяча по корзине в движении руками снизу, от груди;	Построение. Выполнение строевых команд. Бег, ходьба «змейкой», по диагонали, с изменением направления. Перестроения. ОриКУ <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; • <i>поднятие ног в висе.</i> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; • ловля и передача мяча с отскоком об пол на месте; • ловля и передача мяча руками от груди в движении; • ловля и передача мяча руками от груди с отскоком об пол в движении; • ловля и передача мяча руками от груди с поворотом; • <i>ведение мяча с обводкой препятствий;</i> • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину. <p><u>Броски мяча в корзину с различных расстояний:</u></p>	1	

			<ul style="list-style-type: none"> ○ руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ○ в движении снизу, от груди. 		
2	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций	<p>1) повторить ОРИКУ с гимнастическими палками;</p> <p>2) закрепить навыки переноски и передачи грузов при проведении упражнений с набивными мячами в виде эстафеты;</p> <p>3) совершенствовать приемы игры в баскетбол;</p> <p>4) совершенствовать броски мяча в кольцо с различных расстояний и позиций.</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРИКУ в движении.</p> <p><u>Эстафеты с переноской грузов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • переноска набивного мяча до цели и обратно; • передача набивного мяча в шеренге из рук в руки; • передача набивного мяча в колонне между ногами; • передача набивного мяча из рук в руки. <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ❖ броски в движении снизу, от груди; ❖ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. 	1	
3	Сочетание приемов в баскетболе	<p>1) повторить упражнения без предметов в движении;</p> <p>2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;</p> <p>3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол;</p> <p>4) проверить навыки бросков мяча в корзину различными способами, с различных позиций;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРИКУ без предметов в движении.</p> <p>Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p><u>Контрольная проверка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставкой предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 	1	
4	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОРИКУ с гимнастическими палками.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; 	1	

			<ul style="list-style-type: none"> • передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (касания друг друга)		
5-6	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование владения мяча.	ОРИКУ в движении Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)	2	
7	Эстафета с баскетбольными мячами. Учебная игра баскетбол	1) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол; 2) совершенствовать навыки игры в баскетбол	ОРИКУ в движении Разделить на команды, дать название. <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебеганием • Ведение мяча с последующим броском в кольцо Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)	1	
8	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	
9	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	1	
11	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки через скакалку.	1. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Уметь: выполнять прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	ОРИКУ типа зарядки. Напомнить выполнение прыжка в шаге. Выполнение по диагонали, потоком. Выполнение прыжков в течении 5 минут. Без учета количества. Затем в течении 1 минуты (количество раз).	1	
12	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 x 10	1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий; 2) продолжить обучению метанию в цель;	ОРИКУ без предметов <i>Бег с преодолением 5 препятствий.</i> Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время.	1	

		3) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата	<i>Челночный бег 3 x 10 на оценку без учета результата, с учетом результата</i>		
13	Метание мяча. Ходьба.. Игра: «Снайпер».	Знать: как выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Уметь: выполнять ходьбу на носках с высоким подниманием бедра.	ОРИКУ типа зарядки. Вспомнить правила метания мяча, определить движущуюся цель. Техника безопасности при метании. Ходьба по спортивному залу со сменой направления движения.	1	
14	Эстафетный бег. Эстафета 4 по 100 м	1) продолжить обучение эстафетному бегу;	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. <i>Эстафета 4 по 100.</i> Игра «Точно в цель»	1	
15	Метание малого мяча на дальность, метание гранаты в цель	1) закрепить ОРИКУ типа зарядки; 2) продолжить обучение метанию малого мяча на дальность с разбега коридором 10 м, выполнить метание мяча с разбега на оценку; 3) продолжить обучение метанию в цель;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба с ускорением, с остановками по сигналу, со сменой направления. ОРИКУ типа зарядки. <i>Метание мяча на дальность на оценку – лучший результат с трех попыток.</i> Метание малого мяча разного веса в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
16	Бег на дистанцию 60,30 м. Толкание набивного мяча со скачка.	1) проверить знание строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 3) выполнить бег на дистанцию 30,60 м с учетом результата;	Построение. Проверка строевых команд, марширование на месте, фигурноемарширование, перестроения. ОРИКУ типа зарядки. <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег на дистанцию 30,60 м на результат (на оценку).</i> Толкание набивных мячей весом 2-3 кг со скачка в сектор.	1	
17	Веселые старты	1) проверить навыки и умения учащихся в игре.	Построение . ОРУ в движении. Построение , деление на команды, построение командами в колонну. Выполнение заданий с бегом, прыжками, с предметами. Построение, подведение итогов соревнования.	1	

**9класс
1 четверть**

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	
2-3	Акробатические соединения	1) проверить правильность выполнения строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ со скакалкой; 3) закрепить навыки выполнения акробатических упражнений,	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 4 минут. Перестроения. ОРИКУ упражнения со скакалкой: 1. Скакалка сложена вчетверо, тянуться вверх, подняться на носочки, затем опустить скакалку вниз.	2	

		кувырков вперед-назад;	<p>2. Повороты туловища вправо-влево, растягивая скакалку руками.</p> <p>3. Скакалка сзади. Наклоны (пружинистые) вперед. Опустить скакалку до середины голени.</p> <p>4. То же самое с отведением рук назад.</p> <p>5. Скакалка впереди. Наклоны вперед-вниз: достать скакалкой носочки ног, ноги прямые.</p> <p>6. Приседания, скакалка вперед.</p> <p><u>Выполнение акробатических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. 		
4-5	Перелазание через препятствие, опорный прыжок через козла «ноги врозь».	<p>1) закрепить навыки лазания по канату, перелазания через предмет;</p> <p>2) выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь».</p>	<p>ОриКУ упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; • <i>поднятие ног в висе с учетом результата.</i> <p>Опорный прыжок через козла «ноги врозь».</p> <p>Выполнить страховку, повторить наскок на мостик, подготовка инвентаря учащимися.</p> <p>Высота «козла» 1,30м.</p> <p><i>Перелазание через препятствие.</i></p> <p>Эстафеты с приемами лазания, перелазания и акробатики</p>	2	
6-7	Лазание по гимнастической стенке в висе на руках. Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):	<p>1) начать обучение лазанию по гимнастической стенке в висе на руках;</p> <p>2) повторить метание малых мячей в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>ОРУ в движении</p> <p><u>Выполнение акробатических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ <i>поднятие туловища из упора лежа с учетом результата – на оценку (кол-во раз в минуту);</i> ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. <p>Прыжки через скакалку на одной-двух ногах в различном темпе.</p> <p><u>Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок через козла «ноги врозь» – приземление – упор присев – 2 кувырка вперед – стойка на лопатках; <p><i>Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель.</i></p> <p><i>Игра «Самые меткие»:</i> класс делится на две команды. Затем первый участник подбегает к обозначенному месту и начинает метать мячи (3 штуки), попал все три</p>	2	

			раза – возвращается в команду, и бежит следующий участник. За каждое непопадание 5 приседаний.		
8-9	Упражнения на гимнастической скамейке.	1) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 2) закрепить навыки прыжков через скакалку в быстром темпе;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с преодолением небольших препятствий; ▪ ходьба по скамейке с доставкой предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один садится на корточки, идущий навстречу его перешагивает; ▪ сгибание, разгибание рук с упором на скамейку с учетом результата; ▪ прыжки через скамейку <p>Лазание по гимнастической скамейке и стенке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов – спуск по гимнастической стенке; ➤ ходьба по наклонной гимнастической скамейке – спуск по гимнастической стенке; ➤ передвижение по гимнастической стенке в висе. <p>Перестроение в 3-4 колонны. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.</p> <p>Висы: <i>подтягивание на перекладине с учетом результата.</i></p>	2	
10-11	Размыкание на заданную дистанцию и интервал	1) проверить знание строевых команд; 2) повторить все виды перестроений; 3) совершенствование размыканию на заданную дистанцию и интервал;	<p>Построение. <i>Проверка знания строевых команд.</i></p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 3 минут.</p> <p>Марширование в колонне по два, по три, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.</p>	2	
12	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка.	провести инструктаж по ТБ;	Инструктаж по ТБ. Показ видеоматериалов.	1	
13	Подбор экипировки.	9) Вспомнить технику безопасности 10) Научиться правильно подпирать лыжи палки и ботинки соответственно росту.	13) ОРУ без предметов в движении. 14) Показать как правильно выполняется подбор экипировки. 15) Самостоятельный подбор экипировки.	1	
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	1) Построение с лыжами и палками. 2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками.	1	

			Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.		
15	Закрепление пройденного материала	1) Построение с лыжами и палками. 2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.	1) Построение. Выполнение строевых команд. 2) Бег в размеренном темпе, с ускорением. Построение, выполнение строевых команд на месте. Правила построения с лыжами и палками. Интервал дистанция. Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции. Правила переноски лыж.	1	

9 класс 2 четверть

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ.	1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры; 2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;	Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы. Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.	1	
2-3	Акробатические соединения	1) проверить правильность выполнения строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ со скакалкой; 3) закрепить навыки выполнения акробатических упражнений, кувырков вперед-назад;	Построение. Проверка выполнения строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 4 минут. Перестроения. ОРИКУ упражнения со скакалкой: 1. Скакалка сложена вчетверо, тянуться вверх, подняться на носочки, затем опустить скакалку вниз. 2. Повороты туловища вправо-влево, растягивая скакалку руками. 3. Скакалка сзади. Наклоны (пружинистые) вперед. Опустить скакалку до середины голени. 4. То же самое с отведением рук назад. 5. Скакалка впереди. Наклоны вперед-вниз: достать скакалкой носочки ног, ноги прямые. 6. Приседания, скакалка вперед. Выполнение акробатических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. 	2	
4-5	Перелазание через препятствие,	1) закрепить навыки лазания по канату, перелазания через предмет;	ОРИКУ упражнения с гимнастическими палками Упражнения на гимнастической стенке:	2	

	опорный прыжок через козла «ноги врозь».	2) выполнить опорный прыжок через козла «ноги врозь»	<ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; • <i>поднятие ног в виси с учетом результата.</i> <p>Опорный прыжок через козла «ноги врозь». Выполнить страховку, повторить наскок на мостик, подготовка инвентаря учащимися. Высота «козла» 1,30м. <i>Перелазание через препятствие.</i> Эстафеты с приемами лазания, перелазания и акробатики</p>		
6-7	Лазание по гимнастической стенке в виси на руках, Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):	1) начать обучение лазанию по гимнастической стенке в виси на руках; 2) повторить метание малых мячей в вертикальную и горизонтальную цель	<p>ОРУ в движении <u>Выполнение акробатических упражнений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поднятие ног из положения лежа; ▪ упражнение «лодочка»; ▪ <i>поднятие туловища из упора лежа с учетом результата – на оценку (кол-во раз в минуту);</i> ▪ перекаты вперед-назад, вправо-влево; ▪ кувырки вперед-назад; ▪ стойка на лопатках; ▪ «мост» из положения лежа. <p>Прыжки через скакалку на одной-двух ногах в различном темпе. <u>Акробатические соединения (<i>на оценку</i>):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжок через козла «ноги врозь» – приземление – упор присев – 2 кувырка вперед – стойка на лопатках; <p><i>Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель.</i> <i>Игра «Самые меткие»:</i> класс делится на две команды. Затем первый участник подбегает к обозначенному месту и начинает метать мячи (3 штуки), попал все три раза – возвращается в команду, и бежит следующий участник. За каждое попадание 5 приседаний.</p>	2	
8-9	Упражнения на гимнастической скамейке.	1) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 2) закрепить навыки прыжков через скакалку в быстром темпе;	<p>Построение. Выполнение строевых команд. ОРУ в движении Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с преодолением небольших препятствий; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один садится на корточки, идущий навстречу его перешагивает; ▪ <i>сгибание, разгибание рук с упором на скамейку с учетом результата;</i> ▪ прыжки через скамейку <p>Лазание по гимнастической скамейке и стенке: ➤ лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов – спуск</p>	2	

			<p>по гимнастической стенке;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ходьба по наклонной гимнастической скамейке – спуск по гимнастической стенке; ➤ передвижение по гимнастической стенке в вися. <p>Перестроение в 3-4 колонны. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.</p> <p>Висы: <i>подтягивание на перекладине с учетом результата.</i></p>		
10-11	Размыкание на заданную дистанцию и интервал	<p>1) проверить знание строевых команд;</p> <p>2) повторить все виды перестроений;</p> <p>3) совершенствование размыканию на заданную дистанцию и интервал;</p>	<p>Построение. <i>Проверка знания строевых команд.</i></p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег до 3 минут.</p> <p>Марширование в колонне по два, по три, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.</p> <p>Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.</p>	2	
12	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка.	провести инструктаж по ТБ;	Инструктаж по ТБ. Показ видеоматериалов.	1	
13	Подбор экипировки.	<p>11) Вспомнить технику безопасности</p> <p>12) Научиться правильно подпирать лыжи палки и ботинки соответственно росту.</p>	<p>16) ОРУ без предметов в движении.</p> <p>17) Показать как правильно выполняется подбор экипировки.</p> <p>18) Самостоятельный подбор экипировки.</p>	1	
14	Построение с лыжным инвентарем, передвижение с ним.	<p>1) Построение с лыжами и палками.</p> <p>2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.</p>	<p>1) Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>2) Бег в размеренном темпе, с ускорением.</p> <p>Построение, выполнение строевых команд на месте.</p> <p>Правила построения с лыжами и палками.</p> <p>Интервал дистанция.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции.</p> <p>Правила переноски лыж.</p>	1	
15	Закрепление пройденного материала	<p>1) Построение с лыжами и палками.</p> <p>2) передвижение с лыжами и палками по спортзалу.</p>	<p>1) Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>2) Бег в размеренном темпе, с ускорением.</p> <p>Построение, выполнение строевых команд на месте.</p> <p>Правила построения с лыжами и палками.</p> <p>Интервал дистанция.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонне с соблюдением правильной дистанции.</p> <p>Правила переноски лыж.</p>	1	

9класс 3 четверть.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во часов	Дата
---	------------	----------------------	----------------------------	--------------	------

1	Инструктаж по ТБ.	провести инструктаж по ТБ;	Построение. Инструктаж по ТБ.	1	
2-3	Передвижение на лыжах скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	повторить ранее изученный материал: передвижение на лыжах скользящим и попеременным двухшажным шагом;	Построение. Инструктаж по ТБ. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: скользящим шагом на дистанцию до 1 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. совершенствование одновременного одношажного хода. Игра «Кто быстрее».	2	
4	Спуски и подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» Повороты на лыжах на месте.	повторить ранее изученный материал: повороты вокруг носков лыж, вокруг пяток; спуски и подъемы.	Построение. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Повороты на лыжах вокруг носков лыж, вокруг пяток – <i>на оценку</i> . Спуски в низкой и основной стойке, подъемы «лесенкой», «елочкой». Игра «Кто быстрее».	1	
5	Одновременный одношажный ход	закрепить и проверить технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; провести лыжные эстафеты	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Спуск в низкой стойке с прохождением через ворота. подъемы «полулесенкой», «полуелочкой» - <i>на оценку</i> . Одновременный одношажный ход: закрепление, передвижение на скорость ходом на дистанцию 150-200 м. Эстафеты на кругах по 300-400 м.	1	
6	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	закрепить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; 2) закрепить технику освоения торможения «плугом»;	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным и бесшажным ходом в ускоренном темпе до 2 км. ОРИКУ на расслабление мышц. Игра «Подбери флажок».	1	
7	Спуск в основной и низкой стойке, торможение «плугом»	провести проверку спусков в основной и низкой стойке	Передвижение на лыжах: одновременным двухшажным и бесшажным ходом в ускоренном темпе до 2 км – <i>на оценку</i> . Повторить спуски в основной стойке, торможение «плугом» Игра «Подбери флажок».	1	
8-9	Совершенствование лыжных ходов	1) повторить все изученные ходы; 2) провести контрольную проверку передвижения на лыжах на дистанцию до 2-3 км	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Совершенствование изученных ходов. Передвижение на лыжах на время на дистанцию до 2-3 км – <i>на оценку</i> . Лыжные эстафеты. ОРИКУ на дыхание.	2	
10	совершенствование одноступенчатого конькового хода.	1) Начать обучение коньковому ходу. 2) Повторить ранее изученные ходы.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. <ul style="list-style-type: none"> • движение ног без лыж с продвижением вперед. • движение ног без палок в быстром темпе. • движения с применением палок в быстром темпе. 	1	

			Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км.		
11-12	Совершенствование конькового хода. Изучение двухшажного конькового хода.	1) продолжить разучивать коньковый ход. 2) разучить двухшажный коньковый ход 3) развивать выносливость.	Построение в одну колонну. Упражнения на лыжах. Передвижение по прямой коньковым ходом без учета времени на скорость. Исправлять ошибки при выполнении. <i>Двухшажный коньковый ход.</i> Выполнить упражнение без лыж с палками в движении. Выполнение конькового хода на лыжах в медленном темпе. Выполнение конькового хода с постепенным наращиванием скорости. ОРУ на расслабление мышц.	2	
13-14	Повторение ранее изученных ходов	1) продолжить совершенствовать ранее изученные ходы. 2) развивать выносливость. 3) провести эстафеты	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом в медленном темпе до 1,5 км. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходами 1 км. Эстафеты.	2	
15	Игра «Баскетбол». Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока	1) правила игры в баскетбол, провести инструктаж по ТБ; 2) выполнить подводящие упражнения с мячом в парах;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом, с изменением направления, с остановками по сигналу. ОРУ в движении без предметов. Напоминание ТБ при игре в баскетбол, повторение правил игры в баскетбол. Терминология баскетбола. <i>Упражнения с мячом в парах:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча на месте и в движении. • Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. • Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди и в движении. • Повороты в движении с передачей мяча. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении Подведение итогов.	1	
16	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций	1) повторить ОРИКУ с гимнастическими палками; 2) закрепить навыки переноски и передачи грузов при проведении упражнений с набивными мячами в виде эстафеты; 3) совершенствовать приемы игры в баскетбол; 4) совершенствовать броски мяча в кольцо с различных расстояний и позиций.	Построение. Выполнение строевых команд. ОРИКУ в движении. <u>Эстафеты с переноской грузов:</u> <ul style="list-style-type: none"> • переноска набивного мяча до цели и обратно; • передача набивного мяча в шеренге из рук в руки; • передача набивного мяча в колонне между ногами; • передача набивного мяча из рук в руки. Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Работа в парах:	1	

			<ul style="list-style-type: none"> ❖ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ❖ броски в движении снизу, от груди; ❖ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. 		
17	Сочетание приемов в баскетболе	<p>1) повторить упражнения без предметов в движении;</p> <p>2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке;</p> <p>3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол;</p> <p>4) проверить навыки бросков мяча в корзину различными способами, с различных позиций;</p>	<p>Построение. Выполнение строевых команд.</p> <p>ОРИКУ без предметов в движении.</p> <p>Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Контрольная проверка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 	1	
18	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОРИКУ с гимнастическими палками.</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (касания друг друга)</p>	1	
19	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОРИКУ в движении</p> <p>Работа в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)</p>	1	

9 класс 4 четверть.

№	Тема урока	Частные задачи урока	Примерное содержание урока	Кол-во	Дата
---	------------	----------------------	----------------------------	--------	------

				часов	
1	Баскетбол. Техника безопасности. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Броски мяча по корзине в движении руками снизу, от груди	1) закрепить выполнение ОРИКУ со скакалкой; 2) закрепить навыки лазания по гимнастической стенке; 3) продолжить обучению игре в баскетбол; 4) начать обучение ведению мяча с обводкой препятствий; 5) продолжить обучение броскам мяча по корзине в движении руками снизу, от груди;	Построение. Выполнение строевых команд. Бег, ходьба «змейкой», по диагонали, с изменением направления. Перестроения. ОРИКУ <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> <ul style="list-style-type: none"> • лазание вверх-вниз; • лазание по диагонали; • <i>поднятие ног в висе.</i> Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте; • ловля и передача мяча с отскоком об пол на месте; • ловля и передача мяча руками от груди в движении; • ловля и передача мяча руками от груди с отскоком об пол в движении; • ловля и передача мяча руками от груди с поворотом; • <i>ведение мяча с обводкой препятствий;</i> • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину. <u>Броски мяча в корзину с различных расстояний:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ○ в движении снизу, от груди. 	1	
2	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций	1) повторить ОРИКУ с гимнастическими палками; 2) закрепить навыки переноски и передачи грузов при проведении упражнений с набивными мячами в виде эстафеты; 3) совершенствовать приемы игры в баскетбол; 4) совершенствовать броски мяча в кольцо с различных расстояний и позиций.	Построение. Выполнение строевых команд. ОРИКУ в движении. <u>Эстафеты с переноской грузов:</u> <ul style="list-style-type: none"> • переноска набивного мяча до цели и обратно; • передача набивного мяча в шеренге из рук в руки; • передача набивного мяча в колонне между ногами; • передача набивного мяча из рук в руки. Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> ❖ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ❖ броски в движении снизу, от груди; ❖ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. 	1	
3	Сочетание приемов в баскетболе	1) повторить упражнения без предметов в движении; 2) закрепить навыки равновесия при выполнении упражнений на гимнастической скамейке; 3) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол; 4) проверить навыки бросков мяча в	Построение. Выполнение строевых команд. ОРИКУ без предметов в движении. Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время. Работа в парах: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	1	

		корзину различными способами, с различных позиций;	<p>грудь или одной от плеча)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. <p><u>Контрольная проверка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ броски руками от груди, из-за головы, снизу – с места; ➤ броски в движении снизу, от груди; ➤ броски мяча по корзине одной рукой с различных позиций. <p>Упражнения на гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ходьба, бег по скамейке приставными шагами; ▪ ходьба по скамейке спиной вперед; ▪ ходьба по скамейке с хлопками под ногой; ▪ ходьба по скамейке с передачей и ловлей мяча; ▪ ходьба по скамейке с доставанием предметов, сохраняя равновесие; ▪ расхождение на скамейке вдвоем при встрече – один 		
4	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОриКУ с гимнастическими палками.</p> <p><u>Работа в парах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (касания друг друга)</p>	1	
5-6	Работа с мячом в парах, учебная игра баскетбол.	Совершенствовать навыки игры в баскетбол, совершенствование ведения мяча.	<p>ОриКУ в движении</p> <p><u>Работа в парах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча с обводкой препятствий; • ведение мяча с обводкой препятствий и броском в корзину; • <i>передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</i> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)</p>	2	
7	Эстафета с баскетбольными мячами. Учебная игра баскетбол	<p>1) продолжить отрабатывать основные приемы игры в баскетбол;</p> <p>2) совершенствовать навыки игры в баскетбол</p>	<p>ОриКУ в движении</p> <p>Разделить на команды, дать название.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча с последующей передачей • Пингвины с яйцом • Передать мяч над головой с последующим перебеганием • Ведение мяча с последующим броском в кольцо <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. (без касания друг друга)</p>	1	
8	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта	<p>1) провести инструктаж по ТБ на уроках физкультуры;</p> <p>2) рассказать о понятии «самоконтроль» и его видах;</p>	<p>Напомнить о правилах поведения на уроках физкультуры в спортивном зале, на площадке около школы.</p> <p>Рассказать учащимся о том, что такое самоконтроль, о его основных приемах.</p>	1	
9	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног</p>	1	

			вперед.		
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	1	
11	Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки через скакалку.	1. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Уметь: выполнять прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	ОРИКУ типа зарядки. Напомнить выполнение прыжка в шаге. Выполнение по диагонали, потоком. Выполнение прыжков в течении 5 минут. Без учета количества. Затем в течении 1 минуты (количество раз).	1	
12	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3 x 10	1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий; 2) продолжить обучению метанию в цель; 3) продолжить обучение челночному бегу с учетом результата	ОРИКУ без предметов <i>Бег с преодолением 5 препятствий.</i> Метание в цель нескольких малых мячей из различных положений и за определенное время. <i>Челночный бег 3 x 10 на оценку без учета результата, с учетом результата</i>	1	
13	Метание мяча. Ходьба.. Игра: «Снайпер».	Знать: как выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Уметь: выполнять ходьбу на носках с высоким подниманием бедра.	ОРИКУ типа зарядки. Вспомнить правила метания мяча, определить движущуюся цель. Техника безопасности при метании. Ходьба по спортивному залу со сменой направления движения.	1	
14	Эстафетный бег. Эстафета 4 по 100 м	1) продолжить обучение эстафетному бегу;	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. <i>Эстафета 4 по 100.</i> Игра «Точно в цель»	1	
15	Метание малого мяча на дальность, метание гранаты в цель	1) закрепить ОРИКУ типа зарядки; 2) продолжить обучение метанию малого мяча на дальность с разбега коридором 10 м, выполнить метание мяча с разбега на оценку; 3) продолжить обучение метанию в цель;	Построение. Выполнение строевых команд. Ходьба с ускорением, с остановками по сигналу, со сменой направления. ОРИКУ типа зарядки. <i>Метание мяча на дальность на оценку – лучший результат с трех попыток.</i> Метание малого мяча разного веса в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
16	Бег на дистанцию 60,30 м. Толкание набивного мяча со скачка.	1) проверить знание строевых команд; 2) выполнить ОРИКУ типа зарядки; 3) выполнить бег на дистанцию 30,60 м с учетом результата;	Построение. Проверка строевых команд, марширование на месте, фигурное марширование, перестроения. ОРИКУ типа зарядки. <i>Специальные беговые упражнения.</i> <i>Бег на дистанцию 30,60 м на результат (на оценку).</i> Толкание набивных мячей весом 2-3 кг со скачка в сектор.	1	
17	Веселые старты	1) проверить навыки и умения учащихся в игре.	Построение . ОРУ в движении. Построение , деление на команды, построение командами в колонну. Выполнение заданий с бегом, прыжками, с предметами. Построение, подведение итогов соревнования.	1	

6. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в

жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 6 КЛАССЕ**

Уровни достижения предметных результатов

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
на конец 6 класса**

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 8 КЛАССЕ**

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса.

Обучающиеся должны:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

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

демонстрировать правильную осанку; 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;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая
культура» в 9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.