

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- 12 классы
Срок реализации 8 лет**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии (ВАРИАНТ 2);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, глубокой и тяжёлой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями в развитии (ВАРИАНТ 2) ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»;
- Учебный план ГКОУКО «Калужская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Гармония»

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- Устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 -12 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя, стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость

действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Не менее важным разделом программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 14 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. Место учебного предмета в учебном плане

| Класс | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Количество часов в неделю | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество часов в год | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

5. Содержание учебного предмета

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

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

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

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

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

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

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

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

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед.

Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

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

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

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

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

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

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

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

Передвижение на лыжах до 1 км.

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

Контрольно-измерительные материалы

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

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре и мае.

6 класс

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

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

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

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

Лёгкая атлетика *Ходьба*

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

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

Беговые упражнения.

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

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

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

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

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

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

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

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

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

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

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

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

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

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

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

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

Контрольно-измерительные материалы

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

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

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

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

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

Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика *Ходьба*

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м - 3-6 раз.

Бег на 60 м - 3 раза;

Бег на 100 м - 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

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

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

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

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

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

Метание

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

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед.

Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

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

Ловля мяча двумя руками в движении.

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

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

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

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления - передача.

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

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

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

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

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

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

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

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

Контрольно-измерительные материалы

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

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

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

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

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

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

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

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

Бег на 100 м - 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

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

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

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

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

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

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

Метание

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

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

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол.

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

Тактическая подготовка .

- подача мяча. Нападающие удары;
- техники защиты. Действия без мяча;
- перемещение из стойки;
- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;
- тактика нападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

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

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

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

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

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

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

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

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

Контрольно-измерительные материалы

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

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

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

Размыкание в движении на заданный интервал.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

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

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

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

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

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

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

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

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол.

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

Тактическая подготовка .

- подача мяча. Нападающие удары;
- техники защиты. Действия без мяча;
- перемещение из стойки;
- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;
- тактика нападения.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

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

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

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.
- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

10класс.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

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

Размыкание в движении на заданный интервал.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

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

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

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

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

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

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

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

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол с элементами волейбола.

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

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

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

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

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6- 5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

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

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

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.
- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

11 класс.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

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

Размыкание в движении на заданный интервал.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

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

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

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

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

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

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

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

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол с элементами волейбола.

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

Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

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

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

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

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

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

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

- Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.
- Преодоление бугров и впадин.
- Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.
- Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.
- Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.
- **Контрольно-измерительные материалы**
- Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

12 класс.

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика *Строевые упражнения*

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

Размыкание в движении на заданный интервал.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

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

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

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

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

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

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

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

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

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

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

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

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

Подвижные и спортивные игры

Пионербол с элементами волейбола.

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

Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

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

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

Стойки и перемещение волейболистов.

Верхняя прямая подача.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-5-4. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

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

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

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- **Лыжная подготовка**
- Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).
- Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов
2 часа в неделю**

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|-------------------------------|-----------------|--|------------------|--|-----------------------------------|
| 1 четверть. | | | | | |
| Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Упражнения на развитие скорости бега. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4 | | Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 5-6 | | Бег с преодолением малых препятствий. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|
| 7-8 | | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 2 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12-13 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры (пионербол) (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2 | | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 3 | | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 4 | | Розыгрыш мяча в три паса. | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| 5 | | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 6 | | Пионербол. Учебная игра. | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| 7 | | Пионербол. Учебная игра. | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8 | | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 9-10 | | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 11 | | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие координационных способностей. |
| 12 | | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 13 | | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------------------------------|
| 14 | | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
|----|--|--|---|--|-------------------------------|

| 3 четверть. Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4-5 | | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 2 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 7 | | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 8 | | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| 9 | | Торможение «плугом» на равнине. | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 10 | | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 11-12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с основами акробатики (6 ч) | | | | | |
| 15 | | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 17 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 18 | | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 20 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |

**4четверть.
Легкая атлетика (14 ч)**

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4 | | Бег 400 м. Пионербол. | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Метание мяча на дальность с разбега. | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 10-11 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 12 | | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| 13 | | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| 14 | | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
|----|--|---------------------------------------|---|--|-----------------------------------|

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|---|-----------------|--|------------------|--|-----------------------------------|
| 1 четверть. Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4-5 | | Бег с преодолением малых препятствий. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7 | | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 2 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12-13 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 2 четверть (14 ч) Спортивные игры (пионербол) (7ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2 | | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 3 | | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 4 | | Розыгрыш мяча в три паса. | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| 5 | | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 6 | | Пионербол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| 7 | | Пионербол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (6 ч) | | | | | |
| 8 | | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 9-10 | | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 11-12 | | Передача мяча двумя руками от груди. | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие координационных способностей. |
| 14 | | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 3 четверть Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| 2-3 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 2 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 4-5 | | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше». | 2 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 6-7 | | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 2 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 8-9 | | Спуск со склона в средней стойке. | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|
| 10-11 | | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах. | Развитие координационных способностей. |
| 12 | | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Торможение «плугом» на равнине. | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 14 | | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |

Гимнастика с элементами акробатики (6ч).

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------------------------------|
| 15 | | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие силовой выносливости |
|----|--|--|---|--|-------------------------------|

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|
| 16 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие координационных способностей. |
| 17-18 | | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 19 | | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие координационных способностей. |

4 четверть
Легкая атлетика (14 ч)

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 5 | | Бег 400 м без учета времени. Пионербол. | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6-7 | | Метание мяча на дальность с разбега. | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|---|---|
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 13-14 | | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|-------------------------------|-----------------|--|------------------|--|-----------------------------------|
| 1 четверть. | | | | | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 4 | | Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 5 | | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 6-7 | | Бег с преодолением малых препятствий. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 8 | | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|
| 9-10 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 11-12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры пионербол. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Совершенствование стоек, перемещений, остановок | 2 | <u>Выполнять</u> специальные передвижения игрока в условиях игровой деятельности | <u>Научится:</u> правильно выполнять технические элементы |
| 4-5 | | Розыгрыш мяча в три паса. пионербол | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| 6-7 | | Пионербол. Учебная игра. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|-------|--|---------------------------------------|---|--|--|
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| 3 четверть. Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный бесшажный ход. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4-5 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 2 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 7 | | Торможение «плугом» с пологого склона. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 8-9 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 10-11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12-13 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 14 | | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с основами акробатики (6 ч) | | | | | |
| 15 | | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю» | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 17 | | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 18 | | Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...» | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 19 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |

4 четверть

| Легкая атлетика (14 ч) | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--|---|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4 | | Бег на 60 м. Пионербол | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 8-9 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 10-11 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 12 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка» | 1 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Бег с преодолением малых препятствий. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|---------|-----------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|
|---------|-----------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|

| 1 четверть. | | | | | |
|--|--|--|----------|--|---|
| Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4-5 | | Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6 | | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7-8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры - пионербол. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Верхняя передача мяча одной рукой. Игра: «Сумей выполнить». пионербол | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| 4-5 | | Совершенствование подачи мяча через сетку | 2 | Демонстрировать технику подачи в условиях игровой деятельности | Развитие ловкости. |
| 6-7 | | Розыгрыш мяча в три паса. пионербол | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| 3 четверть. | | | | | |
| Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4 | | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| 5-6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 1 | | |
| 7 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 8 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 9-10 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 14 | | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с элементами акробатики (6ч) | | | | | |
| 15 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 17 | | Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 18 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 19 | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |

| 4 четверть | | | | | |
|------------------------|--|---|---|--|---|
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4-5 | | Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--------------------|
| 13-14 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»(без учета времени) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
|-------|--|--|---|--|--------------------|

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|-------------------------------|-----------------|--|------------------|--|-----------------------------------|
| 1 четверть. | | | | | |
| Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4-5 | | Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6 | | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7-8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры пионербол. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Обманные действия игроков, командные действия | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 4-5 | | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 6-7 | | Игра пионербол. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. (1 ч. факультатив) | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

**3 четверть.
Лыжная подготовка (14 ч)**

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4 | | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 1 | | |
| 7 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 8 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 9-10 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| 14 | | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с элементами акробатики (6ч) | | | | | |
| 15 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 17 | | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 18 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| 4 четверть | | | | | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|
| 4-5 | | Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 13-14 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»(без учета времени) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|---|-----------------|--|------------------|--|-----------------------------------|
| 1 четверть. Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 4-5 | | Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6 | | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7-8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры пионербол с элементами волейбола. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол с элементами волейбола. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 4-5 | | Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 6-7 | | Розыгрыш мяча в три паса. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

**3 четверть.
Лыжная подготовка (14 ч)**

| | | | | | |
|------|--|---|---|--|--|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4 | | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 1 | | |
| 7 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 8 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 9-10 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| 11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 14 | | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с элементами акробатики (6ч) | | | | | |
| 15 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 17 | | Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 18 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |

4 четверть

Легкая атлетика (14 ч)

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4-5 | | Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 13-14 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»(без учета времени) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|---|-----------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 четверть. Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4-5 | | Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6 | | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7-8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры пионербол. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Верхняя прямая подача. | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 4-5 | | Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 6-7 | | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. (1 ч. факультатив) | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| 3 четверть. | | | | | |
| Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4 | | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 1 | | |
| 7 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| 8 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 9-10 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 14 | | Льжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с элементами акробатики (6ч) | | | | | |
| 15 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 17 | | Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 18 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (| 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |

| 4 четверть | | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|---|
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4-5 | | Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 13-14 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»(без учета времени) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 12 классов - 2 часа в неделю.

| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
|---------|-----------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|
|---------|-----------------|------------|------------------|------------------------|-----------------------|

| 1 четверть. | | | | | |
|--|--|--|----------|--|---|
| Легкая атлетика (13 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 | | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 | | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4-5 | | Бег 10 м с преодолением 5 препятствий. (повторно) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6 | | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7-8-9 | | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 10-11 | | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 12 | | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 13-14 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 2 четверть. | | | | | |
| Спортивные игры пионербол. (7 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Верхняя прямая подача. | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| 4-5 | | Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 6-7 | | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие координационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (7 ч) | | | | | |
| 8-9 | | Передача мяча в парах и тройках. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 10-11 | | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка» | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |
| 12-13 | | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 14 | | Баскетбол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|
| 3 четверть. | | | | | |
| Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | |
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитие координационных способностей. |
| 2 | | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 3 | | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 4 | | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 5-6 | | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» | 1 | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| 7 | | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 8 | | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие координационных способностей. |
| 9-10 | | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитие координационных способностей. |
| 11 | | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 12 | | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие координационных способностей. |
| 13 | | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 14 | | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Гимнастика с элементами акробатики (6ч) | | | | | |
| 15 | | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитие координационных способностей. |
| 16 | | Вис согнувшись и прогнувшись поднятие прямых ног на гимнастической стенке. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 17 | | Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 18 | | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |
| 19 | | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--------------------|
| 20 | | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
|----|--|---|---|--|--------------------|

4 четверть

Легкая атлетика (14 ч)

| | | | | | |
|-------|--|--|---|--|---|
| 1 | | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 2-3 | | Эстафетный бег 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие координационных способностей. |
| 4-5 | | Бег на 30м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. | 2 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие координационных способностей. |
| 6 | | Метание мяча на дальность с разбега. Баскетбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 7-8 | | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 9-10 | | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 11-12 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 13-14 | | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка»(без учета времени) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

| № п/п | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во | Примечание |
|---|--|--------|------------|
| Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| Гимнастика | | | |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 | |
| 3.2. | Бревно гимнастическое | 1 | |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 | |
| 3.4. | Конь гимнастический. | | |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | | |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | | |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | | |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | | |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 2 | |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 2 | |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | | |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 | |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 | |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 | |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 12 | |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 | |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 12 | |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 12 | |
| 3.19. | Секундомер. | 1 | |
| Легкая атлетика | | | |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | | |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|----|---|
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 | |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10 м; 50 м). | 1 | |
| Спортивные игры | | | |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 | |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 12 | |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | | |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 | |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 | |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 | |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 | |
| Средства доврачебной помощи | | | |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 | |
| Спортивные залы (кабинеты) | | | |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| Пришкольный стадион (площадка) | | | |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 | |
| 9.2. | Сектор для прыжков в длину. | 1 | |
| 9.3. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 | |
| 9.4. | Площадка игровая волейбольная. | 1 | |
| 9.5. | Лыжная трасса. | 1 | |