

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 –9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

-Легкая атлетика;

- Гимнастика;

-Лыжная подготовка;

-Подвижные игры (для 4 класса – пионербол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3-9 кл.)

Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья» , «Веселые старты» ( 1 раз в четверть).

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура » входит в образовательную область учебного плана.

Рабочая программа рассчитана :

в 1 классе на 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели

во 2-4,9 классе на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель

в 5-8классе на 105 часов, 3 часа в неделю, 35 учебных недель

**6. Содержание учебного предмета, курса**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений.

     В программу включены следующие разделы:

* гимнастика;
* легкая атлетика;
* подвижные игры с элементами спортивных игр;
* общеразвивающие упражнения;
* 4  класс – пионербол.
  + Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
  + Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
  + Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
  + Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
  + Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастика с основами акробатики.

Легкая атлетика.

* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
* Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
* Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

    Подвижные и спортивные игры.

* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстро
* На материале спортивных игр:
* Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
* Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

     Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости*:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации*:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей*:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации*:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты*:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости*:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

Развитие силовых способностей*:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

Критерии оценки знаний учащихся таковы:

* глубокий, с привлечением дополнительного материала и проявлением гибкости мышления ответ ученика оценивается пятью баллами;
* твердое знание материала в пределах программных требований - четырьмя;
* неуверенное знание, с несущественными ошибками и отсутствием самостоятельности суждений оценивается – тремя баллами;
* наличие в ответе школьника грубых ошибок, проявление непонимания сути, не владение навыком оценивается отрицательно, отметкой «2»;
* отсутствие знаний, умений, навыков и элементарного прилежания влечет за собой единицу (используется очень редко).

**Тематическое планирование**

**1 класс**

1-2.Урок - сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».(2)

3.Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.

4-5.Урок - путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 м(2)

6.Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». Бег 1 ООО м

7-9.Упражнение ' на развитие гибкости. Урок — путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».(3)

10-13.Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».(3)

14-15.«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».9(2)

16.Перекаты в группировке лежа. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».

17-18.Гимнастический мост из положения лежа па спине. Лазание по канату. Игра «Раки».(2)

19-21.Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игра «Через холодный ручей».

Канат. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».(3)

22-23.Эстафета. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».(2)

24-26.Упражнение на развитие гибкости. Урок -соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная иг ра «Отгадай, чей голос».(3)

27.Метание в цель. Перелезанис через гимнастического коня. Игра «Не урон и мешочек».

28-30.Перекаты. Урок - соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля»

Челночный бег 3\*10. Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».(3)

31.Метание в цель. ОРУ с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».

32-34.Метание в цель. Скакалка. Построение и шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». (3)

35-36.Развитие координационных способностей. 1 1азвание основных гимнастических снарядов.(2)

37-38.Эстафета. Ведение баскетбольного мяча. Гимнастика с основами акробатики: «У медведя вобору», «Бой петухов».(2)

39.Подтягивание. Гимнастика с основами акробатики. «Салки-догонялкий, «Змейка»

40-41.Ведение баскетбольного мяча. Г имнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».(2)

43.Эстафета «Веселые старты». Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «ТТогонялки на марше».

44.Работа на шведской стенке. Подвижная игра «День И НОЧЬ»

45.Работа на шведской стенке. Подвижная игра «День и ночь», «Третий лишний»

46.Урок - игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал»

47.Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.

48.Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.

49.Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. 50.Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.

51.Разучивание скользящего шага. Передвижение скользящим шагом. 52.Повороты переступанием на месте.

53.Передвижение скользящим шагом.

54.Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Попал в ворота»»

55.Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».

56.Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».

57.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».

58.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».

59.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».

60.Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».

61.Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».

62.Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».

63.Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».

64.Попеременно двухшажный ход.

65.Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».

66.Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».

67.Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдем в гору».

68.Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.

69.Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.

70.Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».

71.Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».

72.Лыжные эстафеты. Игра «За мной».

73.Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы»,

74.Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.

75.Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».

76.Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». 77.ТБ во время прыжка в длину.

78.Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.

79.Прыжки в длину с разбега.

80.Прыжки в длину с разбега.

81.Бег. Метание на дальность.

82.Бег. Метание на дальность.

83.Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».

84.Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».

85.Прыжок в высоту. «Челночный» бег.

86.Прыжок в высоту. «Челночный» бег.

87.Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.

88.Кроссовая подготовка.

89.Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации

90.Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.

91.Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.

92.Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

93.Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.

94.Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

95.Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.

96.ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. 97.Развитие скоростно-силовых качеств.

98.Эстафеты. Развитее координации.

99.Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

**2 класс**

1. Техника безопасности во время занятий физической культурой
2. Бег: 3\*10; 30 м.1000м.
3. Мониторинг
4. Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)
5. Высокий старт
6. Прыжки в длину с места.
7. Челночный бег 3\*10 м.
8. Метание мяча с места в цель.
9. Бег до 400 м.
10. Равномерный бег до 4 мин
11. техника безопасности во время занятий играми
12. Ведение мяча на месте и в движении
13. Ведение мяча с изменением направления
14. Ловля и передача мяча на месте и в движении
15. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках
16. Броски в кольцо двумя руками снизу
17. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу
18. броски в кольцо одной рукой от плеча
19. Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)
20. Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)
21. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
22. Нижняя прямая подача
23. Верхняя передача мяча в парах
24. Нижняя передача мяча в парах
25. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах
26. Верхняя и нижняя передача в кругу
27. Техника безопасности во время занятий гимнастикой
28. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
29. Лазанье по канату
30. Стойка на лопатках
31. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
32. «Мост» из положения лежа на спине
33. Упражнения в висе стоя и лежа
34. Акробатическая комбинация
35. Лазанье но канату
36. Упражнения в висе стоя и лежа
37. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне
38. Упражнения в висе на перекладине
39. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне
40. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа
41. упражнения на брусьях параллельных, разновысоких
42. комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях
43. упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении
44. комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне
45. упражнения с гимнастической скакалкой
46. преодоление гимнастической полосы препятствий
47. техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
48. ступающий шаг без палок
49. ступающий шаг с палками
50. скользящий шаг без палок
51. скользящий шаг с палками
52. повороты переступанием вокруг пяток
53. подъем ступающим шагом
54. повороты переступанием
55. спуски в высокой стойке
56. подъем лесенкой
57. спуски в низкой стойке
58. попеременно двухшажный ход без палок
59. подъемы и спуски с небольших склонов
60. попеременно двухшажный ход с палками под склон
61. попеременный двухшажный ход с палками
62. игры на лыжах
63. передвижение на лыжах до 1,5 -х км
64. техника безопасности во время занятий играми
65. Ведение мяча на месте и в движении
66. ведение мяча с изменением направления
67. ловля и передача мяча на месте и в движении
68. ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу
69. учебная игра в мини-баскетбол
70. верхняя и нижняя передача мяча над собой
71. верхняя и нижняя передача мяча в парах
72. нижняя прямая подача
73. верхняя и нижняя передачи мяча в кругу
74. учебная игра в пионербол
75. техника безопасности во время занятий легкой атлетикой,
76. прыжки в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м.
77. бег 1000 м. без учета времени
78. эстафета круговая до 60 м.
79. подвижная игра третий лишний
80. бег 30 м. 3 по 10 м.
81. медленный бег до 5 мин.
82. бег 1500 м без учета времени
83. бег 60 м.
84. мониторинг
85. бег 1000 м

86. Метание мяча с места в цель.

87. Бег до 400 м.

88.Равномерный бег до 4 мин

89. техника безопасности во время занятий играми

90. Ведение мяча на месте и в движении

91. Ведение мяча с изменением направления

92. Ловля и передача мяча на месте и в движении

93. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках

94. Броски в кольцо двумя руками снизу

95. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу

96. броски в кольцо одной рукой от плеча

97. Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)

98. Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)

99. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

100.Нижняя прямая подача

101. Верхняя передача мяча в парах

102. Нижняя передача мяча в парах

**3 класс**

1. инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетике. Игра Пустое место
2. равномерный медленный бег до 5 мин. Спец.бег. Упр. До 30 м
3. испытания: бег 30 м, дл. С,м,1000м. Челнок 3 по 10
4. подвижная игра с элементами бега, Пустое место, Третий лишний
5. высокий старт, 20-30 м
6. бег с высокого старта 60 м
7. бег в равномерном медленном темпе до 5 мин
8. прыжки, многоскоки на одной, двух ногах, круговая эстафета до 60 м
9. подвижная игра с элементами бега, прыжок в длину
10. соревнования круговая эстафета до 200 м
11. инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми, Волк во рву
12. подвижная игра Передал мяч садись. метко в цель
13. подвижная игра Удочка, Волк во рву ведение мяча на месте и в движении
14. ведение мяча с изменением направления движения
15. ловля и передача на месте и в движении
16. эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи
17. игра школа броски в кольцо двумя руками снизу
18. игра школа броски в кольцо двумя руками сверху
19. ловля и передача на месте и в движении по кругу, игра Гонка мяча по кругу
20. броски в кольцо одной рукой от плеча, игра Школа, подвижная игра пионербол, с двумя мячами, с одним мячом
21. верхняя передача мяча на собой
22. нижняя передача мяча на собой
23. верхняя и нижняя передача мяча на собой
24. нижняя прямая подача
25. верхняя передача мяча в парах
26. верхняя и нижняя передачи мяча в парах
27. верхняя и нижняя передача в кругу
28. инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения: выполнение команд шире, чаще, реже шаг, расчет в строю
29. строевые упражнения. Подвижная игра Мы веселые ребята
30. перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
31. акробатика гимнастические стойки на лопатках, мост,2-3 кувырка слитно
32. лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
33. акробатическая комбинация
34. лазанье по канату в 2-3 приема
35. лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях
36. упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д). Прыжки(м)
37. комбинация на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, повороты на носках ,и одной , переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, соскок
38. брусья :наскок в упор с помощью, махи в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад, вперед(м),прыжки на скакалке (д)
39. упражнения на брусьях(м),скакалка(д)
40. упражнения на брусьях(м),пресс (д)
41. разученная комбинация на брусьях(м),скакалка (д), сгибание разгибание рук в висе лежа(д),прыжки на скакалке(м)
42. лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя ,лежа
43. подтягивание из виса
44. преодоление гимнастической полосы препятствий
45. инструктаж ПТБ на занятиях по лыжной подготовке
46. вкатывание, попеременный 2 шажный ход без палок
47. попеременный 2 шажный ход без палок
48. попеременный 2 шажный ход с палками
49. повороты переступанием в движении
50. попеременный 2 шажный ход с палками
51. повороты переступанием в движении
52. подъем лесенкой, спуск с полого склона в высокой и низкой стойках
53. спуск с полого склона, торможение плугом
54. попеременный 2 шажный ход с палками
55. эстафеты на лыжах 30-60 м
56. попеременный 2 шажный ход с палками
57. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
58. попеременный 2 шажный ход с палками
59. попеременный 2 шажный ход с палками под уклон
60. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
61. эстафеты на лыжах до 60 м
62. попеременный 2 шажный ход с палками
63. гонка на лыжах 500 м
64. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
65. попеременный 2 шажный ход с палками 1 км
66. попеременный 2 шажный ход с палками
67. эстафеты на лыжах 30-60 м
68. передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шажным ходом
69. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
70. гонка на лыжах 2 км
71. игры, эстафеты на лыжах
72. инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми, Волк во рву
73. подвижная игра Передал мяч садись. Метко в цель
74. подвижная игра Удочка, Волк во рву
75. ведение мяча на месте и в движении, Ведение мяча с изменением направления движения
76. ловля и передача мяча на месте и в движении
77. эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи
78. игра Школа броски в кольцо двумя руками сверху
79. подвижная игра Пионербол одним мячом по упрощенным правилам
80. нижняя передача мяча на собой
81. верхняя и нижняя передача мяча на собой
82. верхняя и нижняя передача по кругу
83. нижняя прямая подача
84. верхняя передача мяча в парах
85. нижняя передача мяча в парах
86. верхняя и нижняя передачи мяча в парах
87. инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетике. Игра Пустое место
88. равномерный медленный бег до 5 мин. Спец.бег. Упр. До 30 м
89. прыжки, многоскоки на одной, двух ногах, круговая эстафета до 60 м
90. высокий старт, бег 20-30 м
91. бег с высокого старта 60 м
92. кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км
93. метание теннисного мяча
94. метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега
95. соревнования круговая эстафета до 200 м
96. подвижная игра с элементами бега, прыжок в длину
97. подвижные игры Пятнышки, Мы веселые ребята

98-100. испытания: бег 30 м, дл. С,м,1000м. Челнок 3 по 10. Мониторинг

101-102. эстафеты Веселые старты 10-20 м. с элементами легкой атлетики, задание на лето

**4 класс**

1. инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетике. Игра Пустое место
2. равномерный медленный бег до 5 мин. Спец.бег. Упр. До 30 м
3. испытания: бег 30 м, дл. С,м,1000м. Челнок 3 по 10
4. подвижная игра с элементами бега, Пустое место, Третий лишний
5. высокий старт, бег 20-30 м
6. бег с высокого старта 60 м
7. бег в равномерном медленном темпе до 5 мин
8. прыжки, многоскоки на одной, двух ногах, круговая эстафета до 60 м
9. подвижная игра с элементами бега, прыжок в длину
10. соревнования круговая эстафета до 200 м
11. инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми, Пустое место
12. подвижная игра Передал мяч садись. метко в цель
13. подвижная игра Удочка, Волк во рву ведение мяча на месте и в движении
14. ведение мяча с изменением направления движения
15. ловля и передача на месте и в движении
16. эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи
17. игра школа броски в кольцо двумя руками снизу
18. игра школа броски в кольцо двумя руками сверху
19. ловля и передача на месте и в движении по кругу, игра Гонка мяча по кругу
20. броски в кольцо одной рукой от плеча, игра Школа, подвижная игра пионербол, с двумя мячами, с одним мячом
21. верхняя передача мяча на собой
22. нижняя передача мяча на собой
23. верхняя и нижняя передача мяча на собой
24. нижняя прямая подача
25. верхняя передача мяча в парах
26. верхняя и нижняя передачи мяча в парах
27. верхняя и нижняя передача в кругу
28. инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения: выполнение команд становись, равняйсь, смирно, вольно
29. строевые упражнения. Подвижная игра Мы веселые ребята
30. перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
31. акробатика кувырок вперед, кувырок назад, ОФП на развитие силы
32. лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками
33. акробатическая комбинация
34. лазанье по канату в 2-3 приема. Игра Рыбаки и рыбки
35. лазанье по наклонной скамейке, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях
36. упражнения в равновесии на скамейке (д). опорный прыжок(м)
37. комбинация на гимнастическом бревне, ходьба приставными шагами, повороты на носках, и одной ноге приседания, переход в упор присев, упор стоя на колене, сед, соскок
38. брусья: наскок в упор с помощью, махи в упоре, сед ноги врозь, соскок махом назад, вперед(м),прыжки на скакалке (д)
39. упражнения на брусьях(м),скакалка(д)
40. упражнения на брусьях(м),пресс (д)
41. разученная комбинация на брусьях(м),скакалка (д), сгибание разгибание рук в висе лежа(д),прыжки на скакалке(м)
42. опорный прыжок(м) прыжки на скакалке(д)
43. подтягивание из виса
44. лазание по канату в два три приема(м). Подтягивание из виса лежа(д)
45. инструктаж ПТБ на занятиях по лыжной подготовке
46. вкатывание, попеременный 2 шажный ход без палок
47. попеременный 2 шажный ход без палок
48. попеременный 2 шажный ход с палками
49. повороты переступанием в движении
50. попеременный 2 шажный ход с палками
51. повороты переступанием в движении ,эстафета на лыжах
52. подъем лесенкой, спуск с полого склона в высокой и низкой стойках
53. спуск с полого склона, торможение плугом
54. попеременный 2 шажный ход с палками
55. эстафеты на лыжах 30-60 м
56. попеременный 2 шажный ход с палками
57. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
58. попеременный 2 шажный ход с палками
59. попеременный 2 шажный ход с палками под уклон
60. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
61. эстафеты на лыжах до 60 м
62. попеременный 2 шажный ход с палками до 2,5 км
63. гонка на лыжах 500 м
64. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
65. попеременный 2 шажный ход с палками 1 км
66. попеременный 2 шажный ход с палками
67. эстафеты на лыжах 30-60 м
68. передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шажным ходом
69. подъем елочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором
70. гонка на лыжах 2,5 км
71. игры, эстафеты на лыжах
72. инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми ,Волк во рву
73. подвижная игра Передал мяч садись. метко в цель
74. подвижная игра Удочка, Волк во рву
75. ведение мяча на месте и в движении, Ведение мяча с изменением направления движения
76. ловля и передача мяча на месте и в движении
77. эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи
78. игра Школа броски в кольцо двумя руками сверху
79. подвижная игра Пионербол одним мячом по упрощенным правилам
80. нижняя передача мяча на собой
81. верхняя и нижняя передача мяча на собой
82. верхняя и нижняя передача по кругу
83. нижняя прямая подача
84. верхняя передача мяча в парах
85. нижняя передача мяча в парах
86. верхняя и нижняя передачи мяча в парах
87. инструктаж ПТБ на уроках легкой атлетике. Игра Пустое место
88. равномерный медленный бег до 5 мин. Спец.бег. Упр. До 30 м
89. прыжки, многоскоки на одной, двух ногах ,круговая эстафета до 60 м
90. высокий старт, бег 20-30 м
91. бег с высокого старта 60 м
92. кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км
93. метание теннисного мяча
94. метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега
95. соревнования круговая эстафета до 200 м
96. подвижная игра с элементами бега, прыжок в длину
97. подвижные игры Пятнышки, Мы веселые ребята

98-100. испытания: бег 30 м, дл. С,м,1000м. Челнок 3 по 10. Мониторинг

101-102. эстафеты Веселые старты 10-20 м. с элементами легкой атлетики, задание на лето

**5 класс**

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Метание малого мяча в цель.
2. Техника спринтерского бега.
3. Теория: ’’опорно-двигательный аппарат и мышечная система”. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок в длину с места
5. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
6. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.
7. Бег 30 м.
8. Бег 100 м.
9. Бег 60 м.
10. Теория: ” Виды закаливаний, водные процедуры”. Скакалка.
11. Скакалка. Метание.
12. Упражнения на развитие гибкости.
13. Метание набивного мяча, сидя из-за головы.
14. Метание малого мяча в цель.
15. Кросс по пересеченной местности.
16. Челночный бег 3/10 м.
17. Прыжок в высоту.
18. Челночный бег 6/10 м.
19. Теория: «Физическая культура, её значение в формировании здорового образа жизни.” Прыжок в длину с разбега.
20. Прыжок в длину с разбега.
21. Челночный бег
22. Метание мяча в цель.
23. Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Знать технику различных комбинаций.
24. Теория: ”Роль нервной системы в управлениях движениями”.
25. Баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости).
26. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
27. Штрафной бросок.
28. Баскетбол (передача мяча от плеча).
29. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастика). Техника выполнения акробатических упражнений.
30. Теория: ”Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки”. Акробатика. Канат.
31. Помощь и страховка. Акробатика. Канат.
32. Канат. Акробатика.
33. Опорный прыжок.
34. канат опорный прыжок. Брусья
35. Опорный прыжок. Строевые упражнения
36. Опорный прыжок.
37. Теория: «Развитие силовых способностей и гибкости”.
38. Акробатика. Брусья.
39. Канат. Акробатика. Комплекс силовых упражнений.
40. Акробатика.
41. Канат. Брусья. Комплекс силовых упражнений.
42. Обруч. Скакалка.
43. Баскетбол (броски мяча в движении после 2х бросков).
44. Баскетбол вырывание, выбивание мяча.
45. Теория: ”Основы выполнения гимнастических упражнений’' Акробатика. Брусья.
46. Эстафета с элементами гимнастики.
47. Баскетбол.
48. Кросс. Баскетбол.
49. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
50. Одновременный одношажный ход.
51. Теория:” История Олимпийских игр”. Одновременный бесшажный ход.
52. Попеременный одношажный ход.
53. Подвижные игры на лыжах.
54. Одновременный двушажный ход.
55. Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы в низкой стойке.
56. Переход с хода на ход. Преодоление дистанции до Зх км.
57. Бег на лыжах 2 км.
58. Поворот “переступанием”, “махом”.'
59. Переход с хода на ход.
60. Знакомство с попеременным четырехшажным ходом.
61. Теория:” Комплекс дыхательных упражнений”. Переход с хода на ход.
62. Спуск с горы в низкой стойке.
63. Техника поворота уступом.
64. Подвижные игры на лыжах.
65. Теория: “ Чемпионы мира и Олимпийских игр по лыжному спорту”. Бег на лыжах 3 км.
66. Переход с хода на ход.
67. Переход с хода на ход. Бег 2 км.
68. Баскетбол (броски в движении).
69. Баскетбол (штрафной бросок).
70. Баскетбол (комбинации из освоенных элементов техники).
71. Баскетбол (терминология).
72. Теория: “Влияние занятий лыжами на дыхательную систему” Бег на лыжах 5 км.
73. Баскетбол (работа в тройках).
74. Баскетбол (броски мяча с места и в движении).
75. Баскетбол (эстафета).
76. Баскетбол (жесты судий).
77. Баскетбол (виды фалов)
78. Техника спринтерского бега. Бег 30 метров
79. Бег 30 метров
80. Бег 60 метров
81. Прыжок в длину с места
82. Метание малого мяча на дальность с разбега
83. Бег 1000 метров
84. Челночный бег 6\* 10 метров
85. Прыжок в высоту с разбега
86. Метание малого мяча на дальность
87. Челночный бег 10\*10 м
88. Бег с переменной скоростью до 2000 метров
89. Метание малого мяча в цель
90. Эстафетный бег и передача палочки
91. Прыжок в длину с разбега
92. Бег на средней дистанции
93. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Гимнастика. Баскетбол.
94. Баскетбол(организаций проведения подвижных игр).
95. Баскетбол (ведение, два шага, бросок). Скакалка.
96. Баскетбол (работа в тройках).
97. Баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости).
98. Баскетбол (правила стритбола).
99. Баскетбол (броски мяча с места и в Движении).
100. Баскетбол (штрафной бросок)
101. Волейбол. Нижняя прямая передача через сетку
102. Волейбол. Прием мяча сверху
103. Волейбол. Передача мяча сверху через сетку
104. Волейбол (прием мяча снизу)

105. Волейбол (правила игры)

**6 класс**

1. Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег.
2. Бег 300м. Игры.
3. Бег. Прыжки в длину.
4. Прыжки в длину с места. Бег 30м. Игры.
5. Бег. Силовые упражнения. Игры.
6. Подтягивание. Бег. Игры.
7. Бег. Бег на выносливость. Игры.
8. Бег 1000 м . Игры.
9. Бег. Метание. Игры.
10. Бег. Спортивные игры.
11. Бег. Наклоны на гибкость. Игры.
12. Бег. Спортивные игры.
13. Бег. Бросок набивного мяча. Игры.
14. Бег. Метание в цель. Игры.
15. Бег. Метание в цель. Игры.
16. Бег. Спортивные игры.
17. Бег. Ведение мяча. Баскетбол.
18. Бег. Ведение мяча. Игры.
19. Бег. Броски баскетбольного мяча. Игры.
20. Бег. Спортивные игры.
21. Бег. Ведение, бросок баскетбольного
22. Метание мяча на дальность
23. Бег. Поднимание туловища. Игра.
24. Бег. Спортивные игры.
25. Подведение итогов. Бег. Игры.
26. Гимнастика. Техника безопасности. Спортивная форма. Акробатика.
27. Общеразвивающие упражнения. Акробатика.(2)
28. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Повторение 5 класса.
29. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Лазание по канату.
30. Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Лазание по канату.
31. Общеразвивающие упражнения. Опорный прыжок.
32. Опорный прыжок. Игры.
33. Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения. Игры.
34. Общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища. Игры.
35. Упражнение на равновесие. Игры.
36. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие.
37. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.
38. Общеразвивающие упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.
39. Акробатические соединения. Спортивные игры.
40. Спортивные игры. Акробатические соединения.
41. Акробатика. Спортивные игры.
42. Подведения итогов второй четверти. Спортивные игры.
43. Резервные уроки: спортивные игры.
44. Лыжная подготовка. Техника безопасности. Правила поведения.
45. Правила поведения. Спортивная форма. Прохождения дистанции до 2км.
46. Техника ходов. Прохождение дистанции.
47. Прохождение дистанции 3 км. Техника ходов.
48. Прохождение дистанции 3 км.
49. Прохождение дистанции. Переход с хода на ход.
50. Прохождение дистанции 3 км.
51. Прохождение дистанции. Переходе хода на ход.
52. Прохождение дистанции.
53. Спуск. Прохождение дистанции.
54. Прохождение дистанции. Спуск.
55. Подъемы, спуски.
56. Подъемы, спуски.
57. Прохождение дистанции до Зкм.
58. Прохождение дистанции до 3 км.
59. Прохождение дистанции. Техника лыжных ходов.
60. Торможение плугом и упором.
61. Торможение плугом и упором.
62. Повороты переступанием в движении.
63. Эстафета на лыжах.
64. Эстафета с передачей.
65. -t° уроки в спортивном зале. Спортивные игры.
66. Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках.
67. Виды и правила закаливания.
68. Челночный бег 3 х 10. Эстафета.
69. Бег. Челночный бег 3 х 10 . Игры.
70. Бег. Прыжки в длину с места.
71. Бег. Прыжки в длину с места.
72. Бег. Прыжки через скакалку. Эстафета.
73. Прыжки через скакалку. Бег.
74. Бег. Метание малого мяча.
75. Бег 30м. Игры.
76. Бег на выносливость. Игры.
77. Бег 1000м. Игры.
78. Подтягивание. Бег. игры
79. Бег. Спортивные игры.

80-81. Подведение итогов. Бег. Игры.

82. Баскетбол (правила)

83. Баскетбол (жесты)

84. Баскетбол (судейство)

85-86. баскетбол (работа в тройках)

87. баскетбол (игра 3 на 3)

88. Баскетбол ( игра 5 на 5)

89. Волейбол (правила)

90. Волейбол (судейство)

91. Волейбол (жесты)

92. Волейбол (игра)

93. Волейбол (прием мяча снизу)

94. Волейбол (нижняя прямая подача)

95. Волейбол ( верхняя прямая подача)

96-98. Волейбол (изучение тактике)

99. Бег 60 м.

100. Эстафетный бег.

101-102. Бег. Передача эстафетной палочки

103. Метание теннисного мяча на дальность

104-105. Метание теннисного мяча в цель. Подведение итогов

**7 класс**

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Метание малого мяча в цель.
2. Техника спринтерского бега.
3. Теория: ’’опорно-двигательный аппарат и мышечная система”. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок в длину с места.
5. Подтягивание. Сгибание рук в упоре.
6. Метание малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции.(2)
7. Бег 30 м.
8. Бег 100 м.
9. Бег 60 м.
10. Теория: ” Виды закаливаний, водные процедуры”. Скакалка.
11. Скакалка. Метание. Упражнения на развитие гибкости.(2)
12. Метание набивного мяча, сидя из-за головы.
13. Метание малого мяча в цель.
14. Кросс по пересеченной местности.
15. Челночный бег 3/10 м.
16. Прыжок в высоту.
17. Челночный бег 6/10 м.
18. Теория: «Физическая культура, её значение в формировании здорового образа жизни.” Прыжок в длину с разбега.
19. Прыжок в длину с разбега.
20. Челночный бег
21. Метание мяча в цель.
22. Инструктаж по технике безопасности. Спортивные игры. Знать технику различных комбинаций.
23. Теория: ”Роль нервной системы в управлениях движениями”. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости
24. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
25. Штрафной бросок.
26. Баскетбол (передача мяча от плеча).
27. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастика). Техника выполнения акробатических упражнений.
28. Теория: ”Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки”. Акробатика. Канат.
29. Помощь и страховка. Акробатика. Канат.
30. Канат. Акробатика.
31. Опорный прыжок.
32. Канат. опорный прыжок. брусья
33. Опорный прыжок. Строевые упражнения
34. Опорный прыжок.
35. Теория: «Развитие силовых способностей и гибкости”.
36. Акробатика. Брусья.
37. Канат. Акробатика. Комплекс силовых упражнений.
38. Акробатика.
39. Канат. Брусья. Комплекс силовых упражнений.
40. Обруч. Скакалка.
41. Баскетбол(броски мяча в движении после 2х бросков).
42. Баскетбол вырывание, выбивание мяча).
43. Теория: ”Основы выполнения гимнастических упражнений”. Акробатика. Брусья.(2)
44. Эстафета с элементами гимнастики.
45. Баскетбол.
46. Кросс. Баскетбол
47. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
48. Одновременный одношажный ход.
49. Теория: ”История Олимпийских игр”. Одновременный бесшажный ход.
50. Попеременный одношажный ход.
51. Подвижные игры на лыжах.
52. Одновременный двушажный ход.
53. Одновременный бесшажный ход. Спуск с горы в низкой стойке.
54. Переход с хода на ход. Преодоление дистанции до 2x км.
55. Бег на лыжах 2 км.
56. Поворот “переступанием”, “махом”.
57. Переход с хода на ход.
58. Знакомство с попеременным четырехшажным ходом.
59. Теория: ”Комплекс дыхательных упражнений”. Переход с хода на ход.
60. Спуск с горы в низкой стойке.
61. Техника поворота уступом.
62. Подвижные игры на лыжах.
63. Теория: “Чемпионы мира и Олимпийских игр по лыжному спорту”. Бег на лыжах 3 км.
64. Переход с хода на ход.
65. Переход с хода на ход. Бег 2 км.
66. Баскетбол (броски в движении).
67. Баскетбол (штрафной бросок).
68. Баскетбол (комбинации из освоенных элементов техники).
69. Баскетбол (терминология).
70. Теория: “Влияние занятий лыжами на дыхательную систему’ Бег на лыжах 5 км.
71. Баскетбол (работа в тройках).
72. Баскетбол (броски мяча с места и в движении).
73. Баскетбол (эстафета).
74. Баскетбол (жесты судий).
75. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Баскетбол.
76. Баскетбол (организаций проведения подвижных игр).
77. Баскетбол (ведение, два шага, бросок). Скакалка.
78. Баскетбол (работа в тройках).
79. Баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости).
80. Баскетбол (правила стритбола).
81. Баскетбол (броски мяча с места и в движении).
82. Баскетбол (штрафной бросок)
83. Баскетбол (виды фалов)

84-85 Техника спринтерского бега. Бег 30 метров

86 Бег 30 метров

87 Бег 60 метров

88-89 Прыжок в длину с места

90-91 Метание малого мяча на дальность с разбега

92 Бег 1000 метров

93 Челночный бег 6\*10 метров

94-95 Прыжок в высоту с разбега

96 Метание малого мяча на дальность

97 Бег с переменной скоростью до 2000 метров

98 Метание малого мяча в цель

99 -100 Эстафетный бег и передача палочки

101 Прыжок в длину с разбега

102-103 Бег на средней дистанции

104-105 Спринтерский бег. Скакалка

**8 класс**

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика).
2. Метание малого мяча на дальность.
3. Теория: терминология легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег 30 м.
4. Метание малого мяча на дальность. Скакалка.
5. Прыжок в длину с места. Метание в цель.
6. Бег 300 м (девочки). Бег 500 м (мальчики). Метаниев цель.
7. Подтягивание. Сгибание рук в упоре. Скакалка.
8. Бег на длинные дистанции. Теория: ” Значение нервной системы в управлении движений”.
9. Бег 60 м.
10. Метание в цель.
11. Бег 300 м (девочки).
12. Кросс по пересеченной местности (1500 м.).
13. Метание набивного мяча, сидя из-за головы.
14. Бег на длинные дистанции.
15. Теория: “Физическая культура, её значения в формировании здорового образа жизни”. Кросс.
16. Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Скоростно-силовые упражнения.
17. Челночный бег 6/1 Ом. Баскетбол (техника выполнения ловли и передачи мяча).
18. Прыжок в длину с разбега. Баскетбол (передача мяча на месте)
19. Теория: “ Приёмы закаливания, водные процедуры”
20. Прыжок в высоту.
21. Баскетбол (броски мяча при встречном движении с отскоком от пола).
22. Баскетбол (штрафной бросок).
23. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
24. Волейбол (нижняя прямая передача)
25. Терминология волейбола. Эстафета.
26. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
27. Волейбол (верхняя прямая передача).
28. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастика). Техника выполнения акробатических упражнений.
29. Помощь и страховка. Акробатика. Канат.
30. Канат. Акробатика. Брусья.
31. Канат. Силовые упражнения. Теория: «Страховка и само страховка во время занятий”.
32. Акробатика. Канат.
33. Канат. Брусья. Акробатка.
34. Опорный прыжок. Акробатка.
35. Опорный прыжок.
36. Теория: « значения гимнастических упражнении для развития координационных способностей”. Акробатка. Брусья.
37. Акробатка.
38. Брусья. Скоростно-силовые упражнения.
39. Акробатка. Брусья. Канат.
40. Акробатка.
41. Упражнение на развитие гибкости.
42. Скакалка. Брусья. Акробатка.
43. Эстафета с элементами гимнастики.
44. г
45. Баскетбол (технические элементы). Скакалка.
46. Баскетбол (штрафной бросок). Скакалка.
47. Баскетбол.
48. Баскетбол. Комбинации из разученных элементов техники бросков мяча
49. Баскетбол Комбинации из разученных элементов техники передвижений.
50. Баскетбол.
51. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных попеременных ходов: одношажного и двушажного.
52. Одновременный одношажный ход.
53. Одновременный бесшажный ход.
54. Попеременный одношажный ход.
55. Переход с хода на ход.
56. Одновременный бесшажный ход.
57. Одновременный двушажный ход.
58. Переход с одновременных на попеременные. Спуск в низкой стойке.
59. Бег на лыжах 3 км.
60. Поворот “переступанием”, ‘плугом”.
61. Переход с хода на ход
62. Спуск с горы в низкой стойке.
63. Теория Анализ техники физических упражнений”. Переход с хода на ход.
64. Поворот упором.
65. Знакомство с попеременным двушажным ходом.
66. Переход с хода на ход.
67. Теория: “Ведение тетради для самостоятельных заданий”.
68. Бег на лыжах 3 км.
69. Теория: “ Великие лыжники Урала России”. Переход с хода на ход.
70. Переход с попеременных на одновременные.
71. Прохождение дистанции 3 км.
72. Волейбол ( многократные передачи мяча над собой).
73. Теория: “ Виды закаливания. Пользование баней”. Волейбол (прием мяча с низу).
74. Волейбол (приём мяча с низу).
75. Теория: «Значение формирования здорового образа жизни современного человека”. Волейбол.
76. Подвижные игры на лыжах.
77. Теория: “ История Олимпийских игр”.
78. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спортивные игры. Баскетбол (помощь в судействе).
79. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
80. Баскетбол (броски мяча с места и в движении).
81. Баскетбол (комбинации из изученных элементов техники).
82. Баскетбол (персональная защита).
83. Баскетбол (вырывание и выбивание мяча).
84. Баскетбол (зонная защита).
85. Баскетбол (штрафной бросок).
86. Баскетбол (броски мяча в корзину стоя на месте).
87. Баскетбол (комбинации из изученных элементов техники).
88. Баскетбол (правила стрит бола).
89. Баскетбол (стрит бол).
90. Старт из положения лежа.
91. Бег с попеременной скоростью до 3 км.
92. Метание мяча по движущейся цели.
93. Челночный бег 6/10 м.
94. Бег 30 м.
95. Бег 1000 м.
96. Метание малого мяча на дальность.
97. Прыжок в длину с места.
98. Эстафетный бег и передача палочки.
99. Кросс.
100. Прыжок в длину с разбега.
101. Техника бега на длинные дистанции.
102. Бег 60 м.
103. Кросс по пересеченной местности.
104. Метание малого мяча на дальность.

105. Повторение.

**9 класс**

1. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика).
2. Метание малого мяча на дальность.
3. Теория: терминология легкой атлетики. Спринтерский бег. Бег 30 м.
4. Метание малого мяча на дальность. Скакалка.
5. Прыжок в длину с места. Метание в цель.
6. Бег 300 м (девочки). Бег 500 м (мальчики). Метаниев цель.
7. Подтягивание. Сгибание рук в упоре. Скакалка.
8. Бег на длинные дистанции. Теория: ”Значение нервной системы в управлении движений”.
9. Бег 60 м.
10. Метание в цель.
11. Бег 300 м (девочки).
12. Кросс по пересеченной местности (1500 м.).
13. Метание набивного мяча, сидя из-за головы.
14. Бег на длинные дистанции.
15. Теория: “Физическая культура, её значения в формировании здорового образа жизни”. Кросс.
16. Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Скоростно-силовые упражнения.
17. Челночный бег 6/1 Ом. Баскетбол (техника выполнения ловли и передачи мяча).
18. Прыжок в длину с разбега. Баскетбол (передача мяча на месте)
19. Теория: “Приёмы закаливания, водные процедуры”
20. Прыжок в высоту.
21. Баскетбол (броски мяча при встречном движении с отскоком от пола).
22. Баскетбол (штрафной бросок).
23. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
24. Волейбол (нижняя прямая передача)
25. Терминология волейбола. Эстафета.
26. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
27. Волейбол (верхняя прямая передача).
28. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (гимнастика). Техника выполнения акробатических упражнений.
29. Помощь и страховка. Акробатика. Канат.
30. Канат. Акробатика. Брусья.
31. Канат. Силовые упражнения. Теория: «Страховка и само страховка во время занятий”.
32. Акробатика. Канат.
33. Канат. Брусья. Акробатка.
34. Опорный прыжок. Акробатка.
35. Опорный прыжок.
36. Теория: «значения гимнастических упражнении для развития координационных способностей”. Акробатка. Брусья.
37. Акробатка.
38. Брусья. Скоростно-силовые упражнения.
39. Акробатка. Брусья. Канат.
40. Акробатка.
41. Упражнение на развитие гибкости.
42. Скакалка. Брусья. Акробатка.
43. Эстафета с элементами гимнастики.
44. г
45. Баскетбол (технические элементы). Скакалка.
46. Баскетбол (штрафной бросок). Скакалка.
47. Баскетбол.
48. Баскетбол. Комбинации из разученных элементов техники бросков мяча
49. Баскетбол Комбинации из разученных элементов техники передвижений.
50. Баскетбол.
51. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных попеременных ходов: одношажного и двушажного.
52. Одновременный одношажный ход.
53. Одновременный бесшажный ход.
54. Попеременный одношажный ход.
55. Переход с хода на ход.
56. Одновременный бесшажный ход.
57. Одновременный двушажный ход.
58. Переход с одновременных на попеременные. Спуск в низкой стойке.
59. Бег на лыжах 3 км.
60. Поворот “переступанием”, ‘плугом”.
61. Переход с хода на ход
62. Спуск с горы в низкой стойке.
63. Теория Анализ техники физических упражнений”. Переход с хода на ход.
64. Поворот упором.
65. Знакомство с попеременным двушажным ходом.
66. Переход с хода на ход.
67. Теория: “Ведение тетради для самостоятельных заданий”.
68. Бег на лыжах 3 км.
69. Теория: “Великие лыжники Урала России”. Переход с хода на ход.
70. Переход с попеременных на одновременные.
71. Прохождение дистанции 3 км.
72. Волейбол (многократные передачи мяча над собой).
73. Теория: “Виды закаливания. Пользование баней”. Волейбол (прием мяча с низу).
74. Волейбол (приём мяча с низу).
75. Теория: «Значение формирования здорового образа жизни современного человека”. Волейбол.
76. Подвижные игры на лыжах.
77. Теория: “ История Олимпийских игр”.
78. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спортивные игры. Баскетбол (помощь в судействе).
79. Баскетбол (ведение, два шага, бросок).
80. Баскетбол ( броски мяча с места и в движении).
81. Баскетбол (комбинации из изученных элементов техники).
82. Баскетбол ( персональная защита).
83. Баскетбол ( вырывание и выбивание мяча).
84. Баскетбол (зонная защита).
85. Баскетбол ( штрафной бросок).
86. Баскетбол (броски мяча в корзину стоя на месте).
87. Баскетбол (комбинации из изученных элементов техники).
88. Баскетбол (правила стрит бола).
89. Баскетбол (стрит бол).
90. Старт из положения лежа.
91. Бег с попеременной скоростью до 3 км.
92. Метание мяча по движущейся цели.
93. Челночный бег 6/10 м.
94. Бег 30 м.
95. Бег 1000 м.
96. Метание малого мяча на дальность.
97. Прыжок в длину с места.
98. Эстафетный бег и передача палочки.
99. Кросс.
100. Прыжок в длину с разбега.
101. Техника бега на длинные дистанции.
102. Бег 60 м.

**Требования к уровню подготовки**

* знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
* знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
* знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* уметь определять выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
* уметь выполнять простейшие приемы самомассажа;
* уметь составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
* уметь выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
* уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

**Литература**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планированиепо комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель,2011.;
2. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;
3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.
4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.