Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
имени Г.М. Дуба станицы Крыловской
муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО
решением Педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол №1
Председатель Педагогического совета

_____
О.Г. Науменко

Подписан цифровой подписью: Науменко Ольга Геннадиевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение: Foxit PDF Reader
Версия: 12.0.0

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования –основное общее (коррекционное) образование, 5- 9 класс

Количество часов – 340

Учитель – Бугаева Диана Юрьевна

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура, 5-9 класс»,А. А. Дмитриев, из сборника «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение», 2011г

Рабочая программа по физической культуре разработана для 5-9-х специальных (коррекционных) классов обучающихся с умственной отсталостью:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002г №29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- авторской программы «Физическая культура, 5-9 класс»,А. А. Дмитриев, из сборника «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение», 2011г.

С учётом особенностей региона вместо тем «Лыжная подготовка» и «Коньки» часы распределяются на темы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика».

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5-9 кл. 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, подвижным и спортивным 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.
7. Формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
8. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

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

2.Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 5-9 класс коррекционной школы.

Учащиеся должны знать:

• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

• как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;

• как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

• как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;

• правила игры и судейства баскетбола.

• как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;

• правила игры и судейства баскетбола.
как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
• правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
• составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.
• бегать в медленном темпе 12—15 мин;
• бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
• прыгать в длину и высоту с полного разбега;
• метать малый мяч на дальность;
• толкать ядро с места;
• бежать кросс на 2000 м.
• выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
• вести мяч шагом с обводкой условных противников;
• бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.
• как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
• правила игры и судейства волейбола.
• выполнять прямой нападающий удар;
• блокировать нападающие удары.•
• выполнять прямой нападающий удар;
• блокировать нападающие удары.

3.Содержание обучения

5 КЛАСС
(68ч в год, 2 ч в неделю)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.
Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Практический материал

Бег.

Разучивание медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.Разучивание и закрепление скоростного бега на дистанции 60 м с высокого старта.Разучивание и закрепление скоростного бега на дистанции 30 м с высокого старта.

Закрепление скоростного бега на дистанции 30 м с высокого старта. Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.

Прыжки. Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Разучивание прыжков в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование закрепление прыжков в шаге с приземлением на обе ноги. Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Разучивание метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (ширина коридора 10 м). Совершенствование и закрепление метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (ширина коридора 10 м).
Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.Разучивание толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.Совершенствование и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.
Повторение и закрепление метания малого мяча на дальность с трёх шагов.
Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Повторение и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом).
Ходьба. Разучивание и закрепление разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд). Совершенствование разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд). Разучивание ходьбы с речетативом и песней. Закрепление ходьбы с речетативом и песней. Совершенствование ходьбы с речетативом и песней.
Подвижные игры
«За мной – убегай», игры с бегом.
Футбол на спине. Игры развивающие.
Гимнастика
Теоретические сведения
Техника безопасности на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция.
Упражнения без предметов
Упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для развития кистей рук и пальцев.Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.
Строевые упражнения.Упражнения для развития мышц шеи.
Упражнения с предметами
Разучивание и закрепление упражнений с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Разучивание переноски груза и передачи предметов. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Подлезание под несколько препятствий 40 см. Упражнения с малыми мячами.
Упражнения с набивными мячами (вес 2кг).
Спортивные игры
Пионербол
Теоретические сведения
Изучение правил игры. Разучивание подачи мяча двумя руками снизу.
Подача мяча
Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.Разучивание подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).
Ловля мяча
Разучивание ловли мяча над головой. Закрепление ловли мяча над головой. Совершенствование ловли мяча над головой.
Нападающий удар
Разучивание нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование и закрепление нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Разучивание броска мяча двумя руками с двух шагов в движении. Совершенствование и закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.
Баскетбол
Теоретические сведения
Правила игры в баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.Разучивание передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.
Передвижения

Закрепление передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.Совершенствование передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.

Передача мяча

Разучивание передачи мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.

Совершенствование и закрепление передачи мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.

Ведение

Разучивание ведения мяча на месте и в движении. Совершенствование и закрепление ведения мяча на месте и в движении.

Бросок мяча

Разучивание и закрепление броска мяча двумя руками в кольцо снизу.

6 КЛАСС

(68ч в год, 2 ч в неделю)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

Практический материал

Бег.

Разучивание медленного бега в равномерном темпе до 5 мин. Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 5 мин. Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 5мин. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Разучивание скоростного бега на дистанции 60 м с низкого старта. Закрепление скоростного бега на дистанции 60 м с низкого старта. Разучивание эстафетного бега (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Закрепление эстафетного бега (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.

Прыжки.

Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 с м. Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 с м. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см. Разучивание прыжков в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание.

Разучивание метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Закрепление метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Совершенствование метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Разучивание толкания набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Закрепление толкания набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком. Закрепление метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Совершенствование метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Повторение и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом).

Ходьба.

Разучивание и закрепление разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд). Совершенствование разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд). Разучивание спортивной ходьбы. Закрепление спортивной ходьбы. Совершенствование спортивной ходьбы.

Подвижные игры
«Птицы и клетка», «Заяц без логова». «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Падающая палка».
Гимнастика
Теоретические сведения
Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки вперёд в движении.
Упражнения без предметов
Построения и перестроения. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Упражнения на осанку
Упражнения с предметами
Разучивание и закрепление упражнений с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками. Разучивание переноски груза и передачи предметов. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье и перелезание. Упражнения с малыми мячами.
Спортивные игры
Волейбол
Теоретические сведения
Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке
Стойки и перемещения
Разучивание стойке и перемещениям волейболиста. Закрепление стойке и перемещениям волейболиста.
Подачи мяча
Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление нижней прямой подачи. Повторение нижней прямой подачи.
Прыжки, учебная игра
Разучивание прыжка с места и с шага в высоту и длину. Закрепление прыжка с места и с шага в высоту и длину. Повторение прыжка с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами. Игры (эстафеты) с мячами.
Баскетбол
Теоретические сведения
Правила игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
Передача, ловля мяча
Разучивание передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
Ведение мяча
Разучивание ведения мяча одной рукой и в движении шагом. Закрепление ведения мяча одной рукой и в движении шагом.
Броски мяча по корзине, подвижные игры с элементами баскетбола
Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Закрепление броска 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».
7 КЛАСС
(68 ч в год, 2ч в неделю)
Легкая атлетика
Теоретические сведения
Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.
Практический материал
Ходьба.Разучивание прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.Закрепление и совершенствование прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.Разучивание и закрепление ходьбы группами на перегонки.Совершенствование ходьбы группами на перегонки.

Пешие переходы по слабопересечённой местности до 3-5 км.
Бег. Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.
Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.Разучивание бега на 100 м на скорость. Закрепление бега на 100 м на скорость.Совершенствование бега на 100 м на скорость.Разучивание и закрепление эстафеты 4х100м.
Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин. Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость. Закрепление и совершенствование эстафеты 4х100 м на скорость. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.
Прыжки. Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.
Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».
Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат». Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.
Метание.Разучивание метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.Закрепление и совершенствование метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.Разучивание и закреплениеметания нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определённое время.
Гимнастика
Теоретические сведения
Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.
Практический материал
Упражнения без предметов. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.
Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.
Отработка строевого шага.Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.Упражнения для развития координации движений.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.Упражнения для корпуса.Упражнения для ног.
Упражнения с предметами
Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с набивными мячами и гантелями
Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Волейбол
Теоретические сведения
Наказания при нарушениях правил игры.
Многоскоки. Упражнения с набивными мячами
Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
Приём, передача мяча.
Разучивание приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.Закрепление приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Подача мяча.
Разучивание верхней прямой подачи.Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи.
Прыжки.
Разучивание прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.Закрепление и совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.
Баскетбол
Теоретические сведения
Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).
Передача и ловля мяча
Разучивание ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.Закрепление и совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.
Ведение мяча.
Разучивание ведения мяча с обводкой препятствия.Закрепление ведения мяча с обводкой препятствия.Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствия.
Бросок мяча по корзине.
Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.Закрепление и совершенствование броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
Настольный теннис
Тактические приёмы защитника против атакующего.Одиночные и парные игры..
Подвижные игры
Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность, игры на пространственную координацию двигательных действий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом; игры с прыжками.
8 КЛАСС
(68 ч в год, 2 ч в неделю)
Легкая атлетика
Теоретические сведения
Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.
Практический материал
Ходьба.Разучивание прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.Закрепление и совершенствование прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.Разучивание и закрепление ходьбы группами на перегонки.Совершенствование ходьбы группами на перегонки.
Пешие переходы по слабопересечённой местности до 3-5 км.
Бег. Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.
Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.Разучивание бега на 100 м на скорость. Закрепление бега на 100 м на скорость.Совершенствование бега на 100 м на скорость.Разучивание и закрепление эстафеты 4х100м.
Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин. Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость. Закрепление и совершенствование эстафеты 4х100 м на скорость. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.
Прыжки. Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.
Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального

разбега.Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».

Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат». Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.

Метание.Разучивание метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.Закрепление и совершенствование метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.Разучивание и закреплениеметания нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определённое время.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Упражнения без предметов. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Отработка строевого шага.Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.Упражнения для развития координации движений.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.Упражнения для корпуса.Упражнения для ног.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками.Упражнения с набивными мячами и гантелями

Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами

Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Приём, передача мяча.

Разучивание приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.Закрепление приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Подача мяча.

Разучивание верхней прямой подачи.Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи.

Прыжки.

Разучивание прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.Закрепление и совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Передача и ловля мяча

Разучивание ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.Закрепление и совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.

Ведение мяча.

Разучивание ведения мяча с обводкой препятствия.Закрепление ведения мяча с обводкой препятствия.Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствия.

Бросок мяча по корзине.

Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.Закрепление и совершенствование броска 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».Тактические приёмы атакующего против защитника.

Настольный теннис

Тактические приёмы защитника против атакующего.Одиночные и парные игры..

9 КЛАСС

(68 ч в год, 2 ч в неделю)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека**.** Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.

Практический материал

Ходьба. Разучивание ходьбы в быстром темпе на отрезках от 10 до 300 м с фиксацией времени учителя. Закрепление и совершенствование ходьбы в быстром темпе на отрезках от 10 до 300 м с фиксацией времени учителя. Разучивание ходьбы в различном темпе с выполнением заданий учителя. Закрепление ходьбы в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы

Бег. Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин. Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин. Разучивание бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м) Закрепление бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м) Совершенствование бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м). Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин. Закрепление бега на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Совершенствование бега на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м . Бег с варьированием скорости до 8 мин. Кроссовый бег по слабопересечённой местности на расстояние до 2500 м. Разучивание бега на короткие дистанции (100 м, 200 м)

Прыжки. Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат». Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат». Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат». Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе

Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».

Метание. Разучивание метания деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Закрепление метания деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Разучивание и закрепление толкания ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Построения и перестроения: использование всех видов перестроений

Практический материал

Упражнения без предметов. Упражнения общеразвивающие и коррегирующие
Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения , укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Упражнения для туловища. Упражнения для ног.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами и гантелями
Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований

Приём, передача мяча.

Разучивание приёма, передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Закрепление приёма, передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Разучивание многократного приёма мяча снизу двумя руками.

Подача мяча.

Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

Нападающий удар, учебная игра

Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар через сетку, Учебная игра.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований

Ведение, передача мяча

Разучивание ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Закрепление ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Совершенствование ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Разучивание и закрепление передачи мяча в движении бегом в парах

Штрафной бросок

Разучивание штрафного броска. Закрепление штрафного броска. Совершенствование штрафного броска.

Тактические действия игроков

Разучивание зонной защиты. Разучивание зонной защиты.

Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия игроков

Закрепление зонной защиты. Совершенствование зонной защиты

Настольный теннис

Тактические приёмы защитника против атакующего.Одиночные и парные игры..

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	**Темы**	Количество часов									
			Авторская программа				Рабочая программа по классам				
		5кл	*6кл*	*7кл*	*8кл*	*9 кл*	*5кл*	*6кл*	*7кл*	*8кл*	*9 кл*

I	**Гимнастика.**						13	13	14	14	14
II	**Лёгкая атлетика.**						33	33	32	32	32
III	**Лыжная подготовка**						-	-	-	-	-
IV	**Коньки**						-	-	-	-	-
V	**Подвижные игры.**						2	2	2	-	-
VI	**Спортивные игры**						20	20	20	22	22
	Всего	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**	**68**

3. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	**Название раздела, темы урока**	**Кол-во часов**
	Лёгкая атлетика	**33ч.**
	Теоретические сведения	**1ч.**
1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к деятельности.	1
	Бег.	**9ч.**
2	Разучивание медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.	1
3	Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.	1
4	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.	1
5	Разучивание скоростного бега на дистанции 60 м с высокого старта.	1
6	Разучивание скоростного бега на дистанции 30 м с высокого старта.	1
	Прыжки.	**6ч.**
7	Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
8	Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.	1
9	Разучивание прыжков в шаге с приземлением на обе ноги.	1
10	Совершенствование прыжков в шаге с приземлением на обе ноги.	1
11	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
12	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
	Метание.	**11ч.**
13	Разучивание метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (ширина коридора 10 м).	1
14	Совершенствование и закрепление метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега (ширина коридора 10 м).	1
15	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	1
16	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
17	Разучивание толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1

18	Совершенствование и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
	Подвижные игры	**2ч**
19	«За мной – убегай», игры с бегом.	1
20	Футбол на спине. Игры развивающие.	1
	Гимнастика	**13ч.**
	Теоретические сведения	**1ч.**
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Фланг, интервал, дистанция.	1
	Упражнения без предметов.	**5ч.**
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для развития кистей рук и пальцев.	1
24	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
25	Строевые упражнения.	1
26	Упражнения для развития мышц шеи.	1
	Упражнения с предметами.	**6ч**
27	Разучивание и закрепление упражнений с гимнастическими палками.	1
28	Упражнения с большими обручами.	1
29	Разучивание переноски груза и передачи предметов.	1
30	Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	1
31	Подлезание под несколько препятствий 40 см.	1
32	Упражнения с малыми мячами.	1
	Упражнения с предметами.	1
33	Упражнения с набивными мячами (вес 2кг).	1
	Спортивные игры	**20ч.**
	Пионербол.	**12ч**
	Теоретические сведения	**1ч.**
34	Изучение правил игры. Разучивание подачи мяча двумя руками снизу.	1
	Подача мяча.	**3ч.**
35	Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
36	Разучивание подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
37	Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
	Ловля мяча.	**3ч**
38	Разучивание ловли мяча над головой.	1
39	Закрепление ловли мяча над головой.	1
40	Совершенствование ловли мяча над головой.	1
	Нападающий удар.	**5ч**
41	Разучивание нападающего удара двумя руками сверху в прыжке.	1
42	Совершенствование и закрепление нападающего удара двумя руками сверху в прыжке.	1
43	Разучивание броска мяча двумя руками с двух шагов в движении.	1
44	Совершенствование и закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении.	1
45	Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	1
	Баскетбол	**8ч**

	Теоретические сведения.	**1ч**
46	Правила игры в баскетбол. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Разучивание передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.	1
	Передвижения.	**2ч.**
47	Закрепление передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.	1
48	Совершенствование передвижений в стойке вправо, влево, вперёд, назад.	1
	Передача мяча.	**2ч**
49	Разучивание передачи мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.	1
50	Совершенствование Закрепление передачи мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.	1
	Ведение.	**2ч**
51	Разучивание ведения мяча на месте и в движении	1
52	Совершенствование и закрепление ведения мяча на месте и в движении.	1
	Бросок мяча.	**1ч**
53	Разучивание и закрепление броска мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
	Лёгкая атлетика	**15ч**
	Теоретические сведения.	**1ч**
54	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к деятельности.	1
	Бег.	**4ч.**
55	Закрепление скоростного бега на дистанции 30 м с высокого старта.	1
56	Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.	1
57	Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 4 мин.	1
58	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе.	1
	Ходьба.	**5ч**
59	Разучивание и закрепление разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд).	1
60	Совершенствование разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд).	1
61	Разучивание ходьбы с речетативом и песней.	1
62	Закрепление ходьбы с речетативом и песней.	1
63	Совершенствование ходьбы с речетативом и песней.	1
	Метание.	**5ч**
64	Повторение и закрепление метания малого мяча на дальность с трёх шагов.	1
65	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	1
66	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1
67	Повторение и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1

68	Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом).	1
Итого	**68ч.**	

6 класс

№п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	**33ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
1	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к деятельности.	1
	Бег	**5ч**
2	Разучивание медленного бега в равномерном темпе до 5 мин	1
3	Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 5 мин	1
4	Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 5мин	1
5	Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
6	Разучивание скоростного бега на дистанции 60 м с низкого старта	1
	Прыжки	**6ч**
7	Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 с м	1
8	Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 с м	1
9	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 80 см	1
10	Разучивание прыжков в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге	1
11	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
12	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
	Метание	**6ч**
13	Разучивание метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1
14	Закрепление метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1
15	Совершенствование метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1
16	Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей	1
17	Разучивание толкания набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком	1
18	Закрепление толкания набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком	1

	Подвижные игры	**2ч**
19	«Птицы и клетка», «Заяц без логова»	1
20	«Перестрелка», «Запрещённое движение», «Падающая палка»	1
	Гимнастика	**12ч.**
	Теоретические сведения	**1ч**
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки вперёд в движении	1
	Упражнения без предметов	**5ч**
22	Построения и перестроения	1
23	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.	1
24	Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях	1
25	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега	1
26	Упражнения на осанку	1
	Упражнения с предметами	**6ч**
27	Разучивание и закрепление упражнений с гимнастическими палками	1
28	Упражнения со скакалками	1
29	Разучивание переноски груза и передачи предметов	1
30	Вис на канате с захватом его ногами скрестно	1
31	Лазанье и перелезание	1
32	Упражнения с малыми мячами	1
	Спортивные игры	**21ч**
	Волейбол	**13ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
33	Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке	1
	Стойки и перемещения	**3ч**
34	Разучивание стойке и перемещениям волейболиста	1
35	Совершенствование стойке и перемещениям волейболиста	1
36	Закрепление стойке и перемещениям волейболиста	1
	Передачи мяча	**1ч**
37	Разучивание и закрепление передачи мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками	1
	Подачи мяча	**3ч**
38	Разучивание нижней прямой подачи	1
39	Закрепление нижней прямой подачи	1
40	Повторение нижней прямой подачи	1
	Прыжки, учебная игра	**5ч**
41	Разучивание прыжка с места и с шага в высоту и длину	1
42	Закрепление прыжка с места и с шага в высоту и длину	1
43	Повторение прыжка с места и с шага в высоту и длину	1
44	Игры (эстафеты) с мячами	1
45	Игры (эстафеты) с мячами	1
	Баскетбол	**8ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
46	Правила игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся	1

	Передача, ловля мяча	**2ч.**
47	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1
48	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом	1
	Ведение мяча	**2ч**
49	Разучивание ведения мяча одной рукой и в движении шагом	1
50	Закрепление ведения мяча одной рукой и в движении шагом	1
	Броски мяча по корзине, подвижные игры с элементами баскетбола	**2ч**
51	Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
52	Закрепление броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
53	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»	1
	IV четверть	
	Легкая атлетика	**15ч**
	Теоретические сведения	
54	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к деятельности	1
	Бег	**4ч**
55	Закрепление скоростного бега на дистанции 60 м с низкого старта	1
56	Разучивание эстафетного бега (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки	1
57	Закрепление эстафетного бега (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки	1
58	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы-«рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе	1
	Ходьба	**5ч**
59	Разучивание и закрепление разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд).	1
60	Совершенствование разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, спиной вперёд).	1
61	Разучивание спортивной ходьбы	1
62	Закрепление спортивной ходьбы	1
63	Совершенствование спортивной ходьбы	1
	Метание	**5ч**
64	Закрепление метания малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1
65	Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч).	1
66	Совершенствование метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей	1
67	Повторение и закрепление толкания набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой	1
68	Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом)	1

Итого	**68ч.**

7 класс

№п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения	**1ч.**
1	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
	Бег.	**9ч.**
2	Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
3	Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
4	Разучивание бега на 100 м на скорость.	1
5	Закрепление бега на 100 м на скорость.	1
6	Совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
7	Разучивание и закрепление эстафеты 4х100м.	1
	Прыжки.	**6ч.**
8	Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
9	Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
10	Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.	1
11	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
12	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
13	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
	Метание.	**3ч**
14	Разучивание метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
15	Закрепление и совершенствование метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
16	Разучивание и закреплениеметания нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определённое время.	1
	Подвижные игры.	**2ч**
17	Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность, игры на пространственную координацию двигательных действий.	1
18	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом; игры с прыжками.	1
	Гимнастика	**14ч**
	Теоретические сведения	1

19	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.	1
	Упражнения без предметов.	**10ч.**
20	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.	1
21	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1
22	Отработка строевого шага.	1
23	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
24	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1
25	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1
26	Упражнения для развития координации движений.	1
27	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
28	Упражнения для корпуса.	1
29	Упражнения для ног.	1
	Упражнения с предметами.	
30	Упражнения с гимнастическими палками.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями	1
32	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.	1
	Спортивные игры	**20ч**
	Волейбол.	**8ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
33	Наказания при нарушении правил игры.	1
	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	**1ч.**
34	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	1
	Приём, передача мяча.	**2ч**
35	Разучивание приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
36	Закрепление приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
	Подача мяча.	**2ч**
37	Разучивание верхней прямой подачи.	1
38	Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи.	1
	Прыжки.	**2ч**
39	Разучивание прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
40	Закрепление и совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
	Баскетбол.	**12ч**
	Теоретические сведения.	**1ч**
41	Правила игры в баскетбол (наказание при нарушении правил).	1
	Передачи и ловля мяча.	**4ч.**
42	Разучивание ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
43	Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
44	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1
45	Закрепление и совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1
	Ведение мяча.	**3ч**

46	Разучивание ведения мяча с обводкой препятствия.	1
47	Закрепление ведения мяча с обводкой препятствия.	1
48	Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствия.	1
	Бросок мяча по корзине.	**2ч**
49	Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
50	Закрепление и совершенствование броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
	Настольный теннис	**2ч**
51 52	Тактические приёмы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры..	1
	Подвижные игры	**2ч.**
53 54	Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность, игры на пространственную координацию двигательных действий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом; игры с прыжками.	1 1
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения.	**1ч**
55	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1
	Бег.	**6ч.**
56	Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
57	Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
58	Закрепление и совершенствование эстафеты 4х100 м на скорость.	1
59	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	1
	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.	1
60	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.	1
61	Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
62	Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
	Прыжки.	**4ч**
63	Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
64	Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	**7ч.**
65	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
66	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	1
	Ходьба.	**2ч**
67	Разучивание прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.	1
68	Закрепление и совершенствование прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.	1
Итого	**68ч.**	

8 класс

№п/п	Название раздела, темы урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения	**1ч.**
1	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	1
	Бег.	**6ч.**
2	Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
3	Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
4	Разучивание бега на 100 м на скорость.	1
5	Закрепление бега на 100 м на скорость.	1
6	Совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
7	Разучивание и закрепление эстафеты 4х100м.	1
	Прыжки.	**6ч.**
8	Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
9	Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
10	Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.	1
11	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
12	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
13	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
	Метание.	**3ч**
14	Разучивание метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
15	Закрепление и совершенствование метания малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м.	1
16	Разучивание и закреплениеметания нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определённое время.	1
	Спортивные игры	**2ч**
	Настольный теннис	
17	Тактические приемы защитника против атакующего	1
18	Одиночные и парные игры.	1
	Гимнастика	**14ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
19	Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.	1
	Упражнения без предметов.	**10ч.**
20	Повороты направо, налево, кругом в ходьбе.	1
21	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1

22	Отработка строевого шага.	1
23	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
24	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1
25	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1
26	Упражнения для развития координации движений.	1
27	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
28	Упражнения для корпуса.	1
29	Упражнения для ног.	1
	Упражнения с предметами.	
30	Упражнения с гимнастическими палками.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями	1
32	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.	1
	Спортивные игры	**20ч**
	Волейбол.	**8ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
33	Наказания при нарушении правил игры.	1
	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	**1ч.**
34	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	1
	Приём, передача мяча.	**2ч**
35	Разучивание приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
36	Закрепление приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
	Подача мяча.	**2ч**
37	Разучивание верхней прямой подачи.	1
38	Закрепление и совершенствование верхней прямой подачи.	1
	Прыжки.	**2ч**
39	Разучивание прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
40	Закрепление и совершенствование прыжков вверх с места и шага, прыжки у сетки.	1
	Баскетбол.	**12ч**
	Теоретические сведения.	**1ч**
41	Правила игры в баскетбол (наказание при нарушении правил).	1
	Передачи и ловля мяча.	**4ч.**
42	Разучивание ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
43	Закрепление ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1
44	Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1
45	Закрепление и совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд.	1
	Ведение мяча.	**3ч**
46	Разучивание ведения мяча с обводкой препятствия.	1
47	Закрепление ведения мяча с обводкой препятствия.	1
48	Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствия.	1

	Бросок мяча по корзине.	**2ч**
49	Разучивание броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
50	Закрепление и совершенствование броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1
	Настольный теннис	**2ч**
51 52	Тактические приёмы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры..	1
	Подвижные игры	**2ч.**
53 54	Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность, игры на пространственную координацию двигательных действий. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Игры с бегом; игры с прыжками.	1 1
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения.	**1ч**
55	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1
	Бег.	**6ч.**
56	Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
57	Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
58	Закрепление и совершенствование эстафеты 4х100 м на скорость.	1
59	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	1
	Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.	1
60	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 мин.	1
61	Закрепление и совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 10-12 мин.	1
62	Закрепление и совершенствование бега на 100 м на скорость.	1
	Прыжки.	**4ч**
63	Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	1
64	Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», подбор индивидуального разбега.	**7ч.**
65	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат».	1
66	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе.	1
	Ходьба.	**2ч**
67	Разучивание прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.	1
68	Закрепление и совершенствование прохождения на скорость отрезков от 100 до 400 м.	1
Итого	**68ч**	

9 класс

№п/п	**Название раздела, темы урока**	**Кол-во**

		часов
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения	**1ч.**
1	Практическая значимость физических качеств средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека	1
	Бег	**6ч.**
2	Разучивание и закрепление медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин.	1
3	Совершенствование медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин.	1
4	Разучивание бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м)	1
5	Закрепление бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м)	1
6	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции (400, 800,1500м)	1
7	Разучивание бега на короткие дистанции (100 м, 200 м)	1
	Прыжки.	**6ч.**
8	Техника безопасности при выполнении прыжков. Разучивание прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка	1
9	Закрепление и совершенствование прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка	1
10	Разучивание и закрепление прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка	1
11	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат»	1
12	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат»	1
13	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат»	1
	Метание.	**3ч**
14	Разучивание метания деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега	1
15	Закрепление метания деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега	1
16	Разучивание и закрепление толкания ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка	1
	Спортивные игры	**2ч**
	Настольный теннис	
17	Тактические приемы защитника против атакующего	1
18	Одиночные и парные игры.	1
	Гимнастика	**14ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
19	Правила соревнований по спортивной гимнастике. Построения и	1

	перестроения: использование всех видов перестроений	
	Упражнения без предметов.	**10ч.**
20	Упражнения общеразвивающие и коррегирующие	1
21	Упражнения на дыхание	1
22	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
23	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	1
24	Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	1
25	Упражнения , укрепляющие осанку	1
26	Упражнения для расслабления мышц	1
27	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений	1
28	Упражнения для туловища	1
29	Упражнения для ног	1
	Упражнения с предметами.	
30	Упражнения с гимнастическими палками.	1
31	Упражнения с набивными мячами и гантелями	1
32	Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз.	1
	Спортивные игры	**20ч**
	Волейбол.	**8ч**
	Теоретические сведения	**1ч**
33	Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований	1
	Приём, передача мяча	**2ч**
34	Разучивание приёма, передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку	1
35	Закрепление приёма, передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку	1
36	Разучивание многократного приёма мяча снизу двумя руками	1
	Подача мяча	**2ч**
37	Верхняя прямая подача	1
38	Верхняя прямая подача	1
	Нападающий удар, учебная игра	**2ч**
39	Прямой нападающий удар через сетку	1
40	Прямой нападающий удар через сетку, Учебная игра	1
	Баскетбол	**12ч**
	Теоретические сведения.	**1ч**
41	Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований	1
	Ведение и передача мяча.	**4ч.**
42	Разучивание ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	1
43	Закрепление ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	1
44	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом с обводкой условных противников	1
45	Разучивание и закрепление передачи мяча в движении бегом в парах	1
	Штрафной бросок	**3ч**
46	Разучивание штрафного броска	1
47	Закрепление штрафного броска	1

48	Совершенствование штрафного броска	1
	Тактические действия игроков	**2ч**
49	Разучивание зонной защиты	1
50	Разучивание зонной защиты	1
	Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия игроков	**2ч**
51	Закрепление зонной защиты	1
52	Совершенствование зонной защиты	1
	Лёгкая атлетика	**16ч.**
	Теоретические сведения.	**1ч**
53	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1
	Бег.	**6ч.**
54	Закрепление медленного бега в равномерном темпе до 12-15 мин	1
55	Закрепление бега на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м)	1
56	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м)	1
57	Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м	1
58	Бег с варьированием скорости до 8 мин	1
59	Кроссовый бег по слабопересечённой местности на расстояние до 2500 м	1
	Прыжки.	**4ч**
60	Закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка	1
61	Совершенствование и закрепление прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка	1
62	Закрепление и совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» или «перекат»	1
63	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе	1
	Ходьба.	**2ч**
64	Разучивание ходьбы в быстром темпе на отрезках от 10 до 300 м с фиксацией времени учителя	1
65	Закрепление и совершенствование ходьбы в быстром темпе на отрезках от 10 до 300 м с фиксацией времени учителя	1
66	Разучивание ходьбы в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
67	Закрепление ходьбы в различном темпе с выполнением заданий учителя	1
68	Совершенствование ранее изученных видов ходьбы	1
	Итого за год	**68ч**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
школьного методического

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____

объединения учителей
естественно-математического
цикла
от 23 августа 2021 года № 1

_____
В.К. Пичугина

Е.В. Качура
25 августа 2021 года