


02-10

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 14 г. Вольска»

412906, г.Вольск, ул.Чернышевского, 72, тел/факс 7-41-91, e-mail: gskou14@yandex.ru

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО


 /Пядышева Н.М.

Протокол № 1 от

«01» 09 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР


 /Тихонова Ю.В./

«31» 08 2022г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СО

«Школа АООП № 14 г. Вольска»

 /Кудишина Н.Л./

Пр.№ 1 от «01» 09 2022г.



## Рабочая программа по адаптивной физической культуре

(наименование учебного предмета)

**5-9**

(класс)

АООП ОУО (ИН) (вариант I)

на 2022-2023 уч.год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 14 г. Вольска»

---

412906, г.Вольск, ул.Чернышевского, 72, тел/факс 7-41-91, e-mail: gskou14@yandex.ru

**«Рассмотрено»**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/Пядышева Н.М.

Протокол № \_\_\_\_ от

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_/Тихонова Ю.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**«Утверждаю»**

Директор ГБОУ СО

«Школа АООП № 14 г. Вольска

\_\_\_\_\_/Кудишина Н.Л./

Пр№ \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

# Рабочая программа по адаптивной физической культуре

(наименование учебного предмета)

**5-9**

(класс)

АООП ОУО (ИН) (вариант I)

на 2022-2023 уч.год

## Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

### Содержание программы 5 класс Гимнастика Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

#### — упражнения на осанку

Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове;

повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

#### — дыхательные упражнения

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

### — упражнения в расслаблении мышц

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

### — основные положения движения головы, конечностей, туловища

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

*С гимнастическими палками.*

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

*С большими обручами.* Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками);

пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

*С маленькими мячами.* Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его

после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

*С набивными мячами* (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). *Упражнения на гимнастической скамейке*. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

### **Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса.

Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой.

Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

### **Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Выполняются только после консультации врача.

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

### **Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

### **Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

### **Танцевальные упражнения**

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

### **Лазание и перелезание**

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной

высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

### **Равновесие**

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

### **Опорный прыжок**

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

### **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений**

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

**Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд:

«Налево!», «Направо!»

**Уметь:** выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### **Легкая атлетика**

#### ***Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

#### ***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

#### ***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

#### ***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

### ***Лыжная подготовка (практический материал)***

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **Пионербол**

*Пионербол* Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.

Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам**

**Знать:** расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. **Баскетбол**

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения***

Коррекционные

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

С бегом на скорость

С прыжками в высоту, длину

С метанием мяча на дальность и в цель

С элементами пионербола и волейбола

Игры на снегу, льду



**Календарно-тематический план 5 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				По плану	По факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1	Презентация на тему « Легкая атлетика - королева спорта».	1.09	
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости	1		5.09	
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1		6.09	
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		8.09	
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости.	1		12.09	
6	Высокий старт. Бег 60 м. (2-3 повторения)	1		13.09	
7	Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м.	1		15.09	
8-9	Челночный бег 3x10	2		19.09 20.09	
10	Бег 1000 м без учета времени.	1		22.09	
11	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1		26.09	
12	Наклон вперед из положения сидя.	1		27.09	
13	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из положения сидя	1		29.09	
14	Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30секунд.	1		03.10	
15	Прыжки в длину с места.	1		04.10	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		06.10	
17	Обучение технике прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега.	1		10.10	

18-19	Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)	2		11.10 13.10	
20-21	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность 5-6 шагов.	2		17.10 18.10	
22	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 10-12 м.	1		20.10	
23	Стартовые ускорения. Низкий старт. (15-20 м.)	1		24.10	
24	Толкание набивного мяча 1 кг.с места 1 рукой.	1		25.10	
25	Равномерный бег 1500 м. без учета времени.	1		27.10	
<b>Спортивные и подвижные игры 24ч</b>					
	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>			
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивный игр.	1		07.11	
27	Пробежки без мяча.	1		8.11	
28	Передвижение в защите	1		10.11	
29	Остановка шагом	1	Презентация на тему «Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе»	14.11	
30	Ловля и передача мяча двумя руками.	1		15.11	
31	Передача мяча двумя руками от груди.	1		17.11	
32	Передача мяча двумя руками от груди.	1		21.11	
33	Ведение мяча шагом правой, левой рукой	1		22.11	
34	Ведение мяча бегом правой, левой рукой.	1		24.11	
35	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		28.11	

36	Бросок мяча в корзину двумя руками с места, с отскоком от щита с правой и левой стороны.	1		29.11	
37	Остановка прыжком.	1		1.12	
38	Остановка двумя шагами	1		5.12	
39	Сочетание приемов. Ловля-остановкапередача.	1		6.12	
40	Передача-рывок-ловляпередача.	1		8.12	
41	Ловля-ведениеостановка-передача.	1		12.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>			
42	Основные способы перемещения волейболиста: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад.	1		13.12	
43	Быстрые рывки с места, остановки скачком.	1		15.12	
44	Игра «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	1	Презентация на тему «Нижняя прямая подача.»	19.12	
45	Ловля мяча над головой	1		22.12	
46-47	Подача двумя руками снизу.	2		26.12 27.12	
48	Боковая подача.	1		09.01	
49	Учебная игра в «Пионербол»	1		10.01	
	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>			
50	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1		12.01	
51	Поворот на лыжах вокруг (носков, пяток) лыж.	1		16.01	
52	Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1		17.01	
53	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1		19.01	
54-56	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	3	Презентация «Двухшажный ход»	23.01 24.01 26.01	

57-58	Подъем по склону «лесенкой».	2		30.01 31.01	
59	Подъем «ёлочкой».	1		02.02	
60	Торможение «плугом».	1		06.02	
61-63	Обучение попеременному двухшажному ходу.	3		07.02 09.02 13.02	
64	Передвижение по слабопересеченной местности 1 км., без учета времени.	1		14.02	
65-66	Передвижение на лыжах на скорость 40-60 м.	2		16.02 20.02	
67	«Веселые старты».	1		21.02	
68	Обучение одновременному двухшажному ходу.	1		23.02	
69	Прохождение дистанции 1км. с фиксированием результата.	1		27.02	
70	Эстафета.	1		28.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>			
71	Правила поведения учащихся на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три), ходьба «зигзагом».	1		2.03	
72	Повороты налево, направо, кругом, ходьба по диагонали.	1		06.03	
73	Понятие интервал, ходьба «змейкой».	1		07.03	
74	ОРУ с гимнастическими палками.	1		09.03	
75	ОРУ с набивным мячом	1		13.03	
76	ОРУ на гимнастической скамейке.	1		14.03	
77	Кувырок вперед с шага.	1	Презентация на тему «Обучение кувырка вперед с шага»	16.03	
78	Два кувырка вперед	1		20.03	
79	Кувырок назад.	1		21.03	
80	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		23.03	
81	Мост» из положения лежа на спине.	1		03.04	

82	Разбег и толчок ногами, приземление.	1		04.04	
83	Наскок в упор, стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козла в ширину высотой до 90 см.).	1		06.04	
84	Вис на канате с захватом каната скрестно подъемами ног.	1		10.04	
85	Лазание по канату в три приема.	1		11.04	
86	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу и бревне).	1		13.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>			
87	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1		17.04	
88	Закрепление навыков в беге на носках. Бег с ускорением.	1		18.04	
89	Бег наперегонки с высокого старта (30 м.).	1		20.04	
90	Челночный бег (3x10)	1		24.04	
91	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1		25.04	
92	Наклон вперед из положения сидя.	1		27.04	
93	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за (30с).	1		04.05	
94	Прыжки в длину с места	1	Презентация «Прыжки в длину с места.»	08.05	
95	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		11.05	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>			
96	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами игры.Т.Б.	1		15.05	
97	Игра «Пионербол»: передача мяча руками	1		16.05	
98	Игра «Пионербол»: ловля мяча.	1		18.05	

99	Игра «Пионербол: подача одной рукой снизу.	1		22.05	
100	Учебная игра «Пионербол».	1		23.05	
101	Игры «Летучий мяч», «Мяч в корзину», «Попади в обруч» Пионербол.	1		25.05	
102	Игры «Летучий мяч», «Мяч в корзину», «Сторож» Пионербол.	1		29.05	
<b>Итого:</b>		<b>102 ч.</b>			

## **Содержание программы 6 класс Гимнастика.**

### **1. Строевые упражнения**

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали

### **2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

#### **2.1 Упражнения на осанку**

Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.

#### **2.2 Дыхательные упражнения**

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений

#### **2.3 Упражнения в расслаблении мышц:**

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростносиловых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

#### **2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.**

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

**3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками.** Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки,

вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.

С набивными мячами Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

#### 4. Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

#### 6. Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

#### 7. Переноска груза и передача предметов

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот

#### 8. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с



предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

#### 9. Равновесие

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает

#### 10. Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (козень, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

#### 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.

Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив

время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.

### **Легкая атлетика**

#### **1. Ходьба**

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

#### **2. Бег**

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см)! Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

#### **3. Прыжки.**

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

#### **5. Метание.**

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

## **Спортивные и подвижные игры**

### **1. Пионербол**

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

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе".

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

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

Стойки и перемещение волейболистов.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам  
Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

### **2. Баскетбол**

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры.

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением

мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать:  
правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

#### 1. Коррекционные

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю";

"Метатели"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза";

"Выбери ведущего";

"Запомни порядок"; "Так держать".

#### 3. С бегом на скорость

"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты сбегом.

#### 4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". 5.

С метанием мяча на дальность и в цель "Сильный бросок"; "Попади в цель".

#### 6. С элементами пионербола и волейбола

"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".

#### 7. С элементами баскетбола

"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.

#### 8. Игры на снегу, льду

"Слушай сигнал"; "Воробы и вороны"; "Смелей вперед".

### Календарно-тематический план 6 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>1 четверть</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики	1	1.09	
2	Равномерный бег 500 м. ОРУ на развитие выносливости.	1	6.09	
3	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	7.09	
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	8.09	
5	Равномерный бег 800 м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	13.09	
6	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	14.09	
7	Высокий старт. Стартовые ускорения 10-15 м. (3-4 раза)	1	15.09	
8	Челночный бег 3x10.	1	20.09	
9	Бег 1000 м. без учета времени.	1	21.09	
10	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	22.09	
11	Бег 60 м. с максимальной скоростью.	1	27.09	
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с	1	28.09	
13	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	29.09	
14	Прыжки в длину с места.	1	4.10	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	5.10	
16	Обучение прыжку в высоту «ножницы» с 3-5 шагов разбега.	1	6.10	
17	Обучение прыжку в высоту «ножницы» с 3-5 шагов разбега.	1	11.10	
18	Обучение метанию малого мяча 150 гр. на дальность с 5-6шагов с разбега	1	12.10	
19	Обучение метанию малого мяча 150 гр. на дальность с 5-6шагов с разбега	1	13.10	
20	Метание малого мяча на точность 10-12 метров	1	18.10	
21	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега	1	19.10	

22	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов с разбега	1	20.10	
23	Бег 500 м. (д), 800 м.(м).	1	25.10	
24	Низкий старт, стартовые ускорения 3-4 серии по 15-20 м.	1	26.10	
25	Равномерный бег 2000 м. без учета времени.	1	27.10	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>23</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>16</b>		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр.	1	8.11	
27	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	9.11	
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	10.11	
29	Обучение ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	15.11	
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	16.11	
31	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	17.11	
32	Ведение мяча с изменением направления.	1	22.11	
33	Броски двумя руками с места	1	23.11	
34	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	24.11	
35	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	29.11	
36	Эстафета с элементами баскетбола.	1	30.11	
37	Штрафной бросок.	1	1.12	
38	Ведение-остановка-бросок мяча в корзину	1	6.12	
39	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча в корзину.	1	7.12	
40	Учебная игра в баскетбол.	1	8.12	
41	Учебная игра в баскетбол.	1	13.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
42	Основные способы перемещения волейболиста, приставные шаги вправо, влево, вперед и назад.	1	14.12	
43	Быстрые рывки с места, резкие остановки скачком.	1	15.12	
44	Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	20.12	
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	21.12	

46	Нижняя прямая подача.	1	22.12	
47	Боковая подача.	1	27.12	
48	Учебная игра в волейбол.	1	28.12	
	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	10.01	
50	Обучать попеременному двухшажному ходу.	1	11.01	
51	Обучать попеременному двухшажному ходу.	1	12.01	
52	Обучать попеременному двухшажному ходу.	1	17.01	
53	Передвижение на лыжах 1000 м. попеременным двухшажным ходом.	1	18.01	
54	Спуск со склона в низкой и основной стойке.	1	19.01	
55	Подъем по склону «лесенкой», «елочкой».	1	24.01	
56	Торможение «плугом».	1	25.01	
57	Обучать одновременному двухшажному ходу	1	26.01	
58	Обучать одновременному двухшажному ходу	1	31.01	
59	Обучать одновременному двухшажному ходу	1	1.02	
60	Торможение упором одной лыжей «полуплугом», «плугом».	1	2.02	
61	Подъем по склону «полуелочкой», «елочкой».	1	7.02	
62	Прохождение коротких отрезков 100 м. на скорость.	1	8.02	
63	Обучать одновременному односложному ходу.	1	9.02	
64	Обучать одновременному односложному ходу.	1	14.02	
65	Обучать одновременному односложному ходу.	1	15.02	
66	Передвижение по среднепересеченной местности 2км (м), 1км (д).	1	16.02	
67	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	21.02	
68	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	22.02	
69	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	28.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>		
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	1.03	
71	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих.	1	2.03	

72	Понятие о предварительной и исполнительной командах.	1	7.03	
73	Размыкание уступами по расчету «шесть, три, на месте».	1	9.03	
74	Упражнения с гимнастическими палками.	1	14.03	
75	Упражнения с набивными мячами.	1	15.03	
76	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	16.03	
77	Кувырок вперед с шага.	1	21.03	
78	Два кувырка вперед.	1	22.03	
79	Кувырок назад.	1	23.04	
80	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1	4.04	
81	Мост из положения лежа на спине.	1	5.04	
82	Разбег толчок ногами. Приземление.	1	6.04	
83	Наскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок (козел в ширину, высота до 90 см.).	1	11.04	
84	Лазание по канату в три приема.	1	12.04	
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево (на полу и гимнастической скамейке).	1	13.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>		
86	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	18.04	
87	Бег с ускорением 30-40 м.	1	19.04	
88	Бег на скорость 30 м.	1	20.04	
89	Прыжки в длину с места.	1	25.04	
90	Прыжки в длину с места.	1	26.04	
91	Прыжки в длину с разбега.	1	27.04	
92	Прыжки в длину с разбега.	1	3.05	
93	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1	4.05	
94	Челночный бег 3x10.	1	10.05	
95	Подтягивание на перекладине.	1	11.05	
96	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	16.05	
97	Бег 60м. Высокий старт.	1	17.05	
98	Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с 4-5 шагов разбега.	1	18.05	



99	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	23.05	
100	Метание малого мяча в вертикальную цель с 10-12 метров.	1	24.05	
101	Бег по пересеченной местности 1 км с фиксированием результата	1	25.05	
102	Итоговый урок	1	30.05	
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>		

## Содержание программы 7 класс

### Гимнастика.

#### 1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, строе, флангах, дистанции.

Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!».

«Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом

#### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

##### 2.1 Упражнения на осанку

Упражнения для удержания груза на; голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. | Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

##### 2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

##### 2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

##### 2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без по мощи рук.

Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

#### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями

палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку.

Стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз).

Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

#### **4. Упражнения на гимнастической стенке**

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс)

**5. Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

#### **6. Простые и смешанные висы и упоры**

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

#### **7. Переноска груза и передача предметов**

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

#### **8. Лазание и перелезание**

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

## **9. Равновесие**

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

## **10. Опорный прыжок**

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

## **11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами.

Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком. с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге.

Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне

## **Легкая атлетика**

### **1. Ходьба**

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

### **2. Бег**

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

### **3. Прыжки.**

Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см);

Движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; перевод через планку.

### **4. Метание.**

Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Лыжная подготовка (практический материал)**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель»  
Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **1. Волейбол**

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

#### **2. Баскетбол**

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски

мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать:

когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

#### 1. Коррекционные

"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

#### 2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

#### 3. С бегом на скорость

Кто впереди"; "Узнай, кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

#### 4. С прыжками в высоту, длину

Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

#### 5. С метанием мяча на дальность и в цель

В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

#### 6. С элементами пионербола и волейбола

"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

#### 7. С элементами баскетбола

"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

#### 8. Игры на снегу, льду

"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

### Календарно-тематический план 7 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>1 четверть</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	2.09	
2	Равномерный бег 600 м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	5.09	
3	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	7.09	
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1	9.09	
5	Равномерный бег 800 м., ОРУ на развитие общей выносливости	1	12.09	
6	Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза).	1	14.09	
7	Челночный бег 3x10.	1	16.09	
8	Бег 60 м. (2-3 повторения).	1	19.09	
9	Бег 1000 м. без учета времени.	1	21.09	
10	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1	23.09	
11	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	26.09	
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с	1	28.09	
13	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	30.09	
14	Прыжки в длину с места.	1	3.10	
15-16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	5.10 7.10	
17	Высокий старт, бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза).	1	10.10	
18	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы» с 3-5 шагов с разбега	1	12.10	
19	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы» с 3-5 шагов с разбега	1	14.10	
20	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1	17.10	
21	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	1	19.10	



22	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9 шагов разбега.	1	21.10	
23	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	24.10	
24	Обучение метанию малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1	26.10	
25	Метание малого мяча 150 гр. в цель с 12-14 м.	1	28.10	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр	1	7.11	
27	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	9.11	
28	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1	11.11	
29	Вырывание мяча.	1	14.11	
30	Выбивание мяча из рук.	1	16.11	
31	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении	1	18.11	
32	Ведение мяча после его ловли на месте	1	21.11	
33	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1	23.11	
34	Бросок мяча одной рукой сверху	1	25.11	
35	Бросок мяча одной рукой сверху	1	28.11	
36	Ведение мяча-бросок мяча одной рукой сверху.	1	30.11	
37	Ловля-ведение-остановка-бросок мяча одной рукой сверху.	1	2.12	
38	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками.	1	5.12	
39	Выбор места для держания игрока.	1	7.12	
40	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	9.12	
41	Учебная игра в баскетбол.	1	12.12	
42	Учебная игра в баскетбол.	1	14.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
43	Обучение навыкам перемещения по площадке.	1	16.12	
44	Обучение нижней подачи.	1	19.12	
45	Обучение прямой подачи.	1	21.12	
46	Прием мяча с подачи	1	23.12	

47	Эстафеты с элементами волейбола.	1	26.12	
48	Обучение верхней подачи мяча.	1	28.12	
49	Учебная игра в волейбол.	1	9.01	
	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>		
50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	11.01	
51	Освоение техники спусков на лыжах.	1	13.01	
52	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	16.01	
53	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	18.01	
54	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	20.01	
55	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1	23.01	
56	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1	25.01	
57	Одновременно одношажный ход (совершенствование).	1	27.01	
58	Спуск в высокой стойке.	1	30.01	
59	Преодоление бугров и впадин.	1	1.02	
60	Поворот на параллельных лыжах.	1	3.02	
61	Повороты переступанием.	1	6.02	
62	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1	8.02	
63	Торможение «плугом», «полуплугом».	1	10.02	
64	Передвижение на лыжах 1500 м. в медленном темпе.	1	13.02	
65	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60 м. (5-браз)	1	15.02	
66	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	17.02	
67	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	20.02	
68	Передвижение по слабо- и среднепересеченной местности 3км(м),2 км(д)	1	22.02	
69	Веселые старты.	1	24.02	
70	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м. (2-3раза)	1	27.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	1.03	
72	Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции.	1	3.03	

73	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте	1	6.03	
74	Упражнения с гимнастическими палками.	1	10.03	
75	Упражнения с набивными мячами.	1	13.03	
76	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	15.03	
77	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1	17.03	
78	Кувырок назад из положения сидя.	1	20.03	
79	«Мост» наклоном назад с помощью.	1	22.03	
80	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	3.04	
81	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	5.04	
82	Прыжок в упор присев и соскок с поворотом на 90 °.	1	7.04	
83	Лазание по канату способом в три приема.	1	10.04	
84	Лазание по канату в два приема.	1	12.04	
85	Ходьба с перешагиванием через палку (на полу, на гимнастической скамейке).	1	14.04	
86	Ходьба скрестными шагами вправо, влево (на полу, на гимнастической скамейке).	1	17.04	
87	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	19.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике	1	21.04	
89	Низкий старт, стартовый разбег.	1	24.04	
90	Бег 30 м. с высокого старта.	1	26.04	
91	Техника прыжка в длину с места.	1	28.04	
92	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	3.05	
93	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д). без учета времени.	1	5.05	
94	Челночный бег 3x10.	1	8.05	
95	Подтягивание на перекладине.	1	10.05	
96	Наклон вперед из положения сидя.	1	12.05	
97	Бег 1500 м. (м), 1000 м. (д) с фиксированием результата.	1	15.05	
98	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	17.05	
99	Сгибание и разгибание	1	19.05	

	туловища из положения лежа за 30с			
100	Метание малого мяча (150гр) на точность с 12-14 м.	1	22.05	
101	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	24.05	
102	Итоговый урок	1	26.05	
<b>Итого:</b>		<b>102</b>		
		<b>ч.</b>		

## Содержание рабочей программы 8 класс Гимнастика.

### 1. Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

### 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

#### 2.1 Упражнения на осанку

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

#### 2.2 Дыхательные упражнения

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

#### 2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростносиловых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

#### 2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

### 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.

Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

#### 4. Упражнения на гимнастической стенке

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

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики.

Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

#### 6. Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

#### 7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

#### 8. Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

#### 9. Равновесие

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

#### 10. Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь

через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.

Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика

### 1. Ходьба

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

### 2. Бег

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

### 3. Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

### 5. Метание.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;

выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7— мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).



Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики)

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

### 1. Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений

### 2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4-браз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков движениями и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу";

"Обманчивые движения"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя"..

3. С бегом на скорость

"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты

4. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".

5. С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"

6. С элементами пионербола и волейбола

"Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.

7. С элементами баскетбола

"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".

8. Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики";

"Взаимная ловля".

### Календарно-тематический план 8 «А» класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	2.09	
2	Равномерный бег 600м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	5.09	
3	Бег 30м. (2-3 повторения).	1	6.09	
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	1	9.09	
5	Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	12.09	
6	Высокий старт. Стартовые ускорения. 15-2- м. (3-4 раза).	1	13.09	
7	Челночный бег 3x10.	1	16.09	
8	Бег 60м. (2-3 повторения).	1	19.09	
9	Бег 1000м. без учета времени.	1	20.09	
10	Бег 60м. с фиксированием результата.	1	23.09	
11	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	26.09	
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с	1	27.09	
13	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	30.09	
14	Прыжки в длину с места.	1	3.10	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	4.10	
16	Высокий старт. Бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза)	1	7.10	
17	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы», с 3-5шагов разбега	1	10.10	
18	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы», с 3-5шагов разбега	1	11.10	
19	Бег 60 м. с фиксированием результата	1	14.10	
20	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9шагов разбега	1	17.10	
21	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9шагов разбега	1	18.10	

22	Обучение метанию малого мяча (150) на дальность с 5-6-шагов разбега	1	21.10	
23	Обучение метанию малого мяча (150) на дальность с 5-6-шагов разбега	1	24.10	
24	Метание малого мяча (150гр) в цель с 12-14 м.	1	25.10	
25	Обучение техники эстафетного бега	1	28.10	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	7.11	
27	Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста	1	8.11	
28	Бег с ускорением и внезапными остановками.	1	11.11	
29	Ловля и передача мяча в движении	1	14.11	
30	Вырывание мяча.	1	15.11	
31	Переворот мяча.	1	18.11	
32	Ведение мяча после его ловли на месте.	1	21.11	
33	Ведение мяча с изменениями направления.	1	22.11	
34	Ведение мяча с изменением скорости.	1	25.11	
35	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	28.11	
36	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	29.11	
37	Штрафной бросок.	1	2.12	
38	Штрафной бросок.	1	5.12	
39	Передвижение в защите.	1	6.12	
40	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	9.12	
41	Учебная игра в баскетбол.	1	12.12	
42	Учебная игра в баскетбол.	1	13.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
43	Основные способы перемещения волейболиста.	1	16.12	
44	Верхняя передача мяча.	1	19.12	
45	Нижняя прямая подача.	1	20.12	
46	Прием мяча с подачи.	1	23.12	
47	Эстафета с элементами волейбола	1	26.12	
48	Обучение верхней передачи. Прием мяча снизу.	1	27.12	
49	Учебная игра в волейбол	1	9.01	
	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>		
50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	10.01	

	лыжной подготовки			
51	Основы техники спусков на лыжах.	1	13.01	
52	Одновременный бесшажный ход.	1	16.01	
53	Одновременный бесшажный ход.	1	17.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	1	20.01	
55	Одновременно одношажный ход.	1	23.01	
56	Одновременно одношажный ход.	1	24.01	
57	Одновременно одношажный ход.	1	27.01	
58	Спуск в высокий стойке.	1	30.01	
59	Преодоление бугров и впадин.	1	31.01	
60	Повороты на месте махом через лыжу вперед.	1	3.02	
61	Повороты на месте махом через лыжу вперед.	1	6.02	
62	Прохождение коротких отрезков до 100 м. 4-5 раз.	1	7.02	
63	Поворот на параллельных лыжах.	1	10.02	
64	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км(м), 2 км (д)без учета времени	1	13.02	
65	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	14.02	
66	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	17.02	
67	Передвижение на лыжах 2 км. (д), 3 км. (м) на время.	1	20.02	
68	Веселые старты.	1	21.02	
69	Передвижение в быстром темпе 4060 м. 3-5 повторений за урок	1	24.02	
70	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	27.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	28.02	
72	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1	3.03	
73	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте	1	6.03	
74	Упражнения с гимнастическими палками.	1	7.03	
75	Упражнения с набивными мячами.	1	10.03	
76	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	13.03	
77	Кувырок назад из положения сидя.	1	14.03	
78	Длинный кувырок вперед.	1	17.03	

79	Стойка на голове.	1	20.03	
80	Стойка на голове.	1	21.03	
81	Переворот в сторону.	1	3.04	
82	Переворот в сторону.	1	4.04	
83	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	7.04	
84	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	10.04	
85	Лазание по канату в три приема.	1	11.04	
86	Лазание по канату в два приема.	1	14.04	
87	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	17.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	18.04	
89	Равномерный бег 600 м.	1	21.04	
90	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	24.04	
91	Подтягивание на перекладине.	1	25.04	
92	Равномерный бег 800 м.	1	28.04	
93	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	1	5.05	
94	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1	8.05	
95	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	12.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	15.05	
97	Бег 1000 м с фиксированием результата.	1	16.05	
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	19.05	
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	22.05	
100	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6шагов разбега	1	23.05	
101	Обучение метанию малого мяча (150 гр) в цель с 13-14 м.	1	26.05	
102	Итоговый урок	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>		

### Календарно-тематический план 8 «Б» класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	5.09	
2	Равномерный бег 600м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1	6.09	
3	Бег 30м. (2-3 повторения).	1	7.09	
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы	1	12.09	
5	Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	13.09	
6	Высокий старт. Стартовые ускорения. 15-2- м. (3-4 раза).	1	14.09	
7	Челночный бег 3x10.	1	19.09	
8	Бег 60м. (2-3 повторения).	1	20.09	
9	Бег 1000м. без учета времени.	1	21.09	
10	Бег 60м. с фиксированием результата.	1	26.09	
11	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	27.09	
12	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с	1	28.09	
13	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	3.10	
14	Прыжки в длину с места.	1	4.10	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5.10	
16	Высокий старт. Бег с ускорением 40-60 м. (2-3 раза)	1	10.10	
17	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы», с 3-5шагов разбега	1	11.10	
18	Обучение техники прыжка в высоту «ножницы», с 3-5шагов разбега	1	12.10	
19	Бег 60 м. с фиксированием результата	1	17.10	
20	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9шагов разбега	1	18.10	
21	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги». Обучение с 7-9шагов разбега	1	19.10	

22	Обучение метанию малого мяча (150) на дальность с 5-6-шагов разбега	1	24.10	
23	Обучение метанию малого мяча (150) на дальность с 5-6-шагов разбега	1	25.10	
24	Метание малого мяча (150гр) в цель с 12-14 м.	1	26.10	
25	Обучение техники эстафетного бега	1	7.11	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	8.11	
27	Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста	1	9.11	
28	Бег с ускорением и внезапными остановками.	1	14.11	
29	Ловля и передача мяча в движении	1	15.11	
30	Вырывание мяча.	1	16.11	
31	Переворот мяча.	1	21.11	
32	Ведение мяча после его ловли на месте.	1	22.11	
33	Ведение мяча с изменениями направления.	1	23.11	
34	Ведение мяча с изменением скорости.	1	28.11	
35	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	29.11	
36	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1	30.11	
37	Штрафной бросок.	1	5.12	
38	Штрафной бросок.	1	6.12	
39	Передвижение в защите.	1	7.12	
40	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.12	
41	Учебная игра в баскетбол.	1	13.12	
42	Учебная игра в баскетбол.	1	14.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
43	Основные способы перемещения волейболиста.	1	19.12	
44	Верхняя передача мяча.	1	20.12	
45	Нижняя прямая подача.	1	21.12	
46	Прием мяча с подачи.	1	26.12	
47	Эстафета с элементами волейбола	1	27.12	
48	Обучение верхней передачи. Прием мяча снизу.	1	28.12	
49	Учебная игра в волейбол	1	9.01	
	<b>Лыжи</b>	<b>21</b>		
50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	10.01	



	лыжной подготовки			
51	Основы техники спусков на лыжах.	1	11.01	
52	Одновременный бесшажный ход.	1	16.01	
53	Одновременный бесшажный ход.	1	17.01	
54	Одновременный бесшажный ход.	1	18.01	
55	Одновременно одношажный ход.	1	23.01	
56	Одновременно одношажный ход.	1	24.01	
57	Одновременно одношажный ход.	1	25.01	
58	Спуск в высокий стойке.	1	30.01	
59	Преодоление бугров и впадин.	1	31.01	
60	Повороты на месте махом через лыжу вперед.	1	1.02	
61	Повороты на месте махом через лыжу вперед.	1	6.02	
62	Прохождение коротких отрезков до 100 м. 4-5 раз.	1	7.02	
63	Поворот на параллельных лыжах.	1	8.02	
64	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км(м), 2 км (д)без учета времени	1	13.02	
65	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	14.02	
66	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	15.02	
67	Передвижение на лыжах 2 км. (д), 3 км. (м) на время.	1	20.02	
68	Веселые старты.	1	21.02	
69	Передвижение в быстром темпе 4060 м. 3-5 повторений за урок	1	22.02	
70	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	27.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	28.02	
72	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.	1	1.03	
73	Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте	1	6.03	
74	Упражнения с гимнастическими палками.	1	7.03	
75	Упражнения с набивными мячами.	1	13.03	
76	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	14.03	
77	Кувырок назад из положения сидя.	1	15.03	
78	Длинный кувырок вперед.	1	20.03	

79	Стойка на голове.	1	21.03	
80	Стойка на голове.	1	22.03	
81	Переворот в сторону.	1	3.04	
82	Переворот в сторону.	1	4.04	
83	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	5.04	
84	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	10.04	
85	Лазание по канату в три приема.	1	11.04	
86	Лазание по канату в два приема.	1	12.04	
87	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1	17.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>		
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	18.04	
89	Равномерный бег 600 м.	1	19.04	
90	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	24.04	
91	Подтягивание на перекладине.	1	25.04	
92	Равномерный бег 800 м.	1	26.04	
93	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	1	3.05	
94	Бег 60 м. с фиксированием результата.	1	8.05	
95	Наклон вперед из положения сидя (тест на гибкость).	1	10.05	
96	Прыжки в длину с места.	1	15.05	
97	Бег 1000 м с фиксированием результата.	1	16.05	
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	17.05	
99	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	22.05	
100	Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6шагов разбега	1	23.05	
101	Обучение метанию малого мяча (150 гр) в цель с 13-14 м.	1	24.05	
102	Итоговый урок	1	29.05	
<b>Итого:</b>		<b>102ч.</b>		

## Содержание программы 9 класс Гимнастика.

### 1. Строевые упражнения

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

Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). 2.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

#### 2.1 Упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

#### 2.2 Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

#### 2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

#### 2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах.

Выполнение комплексов упражнений.

### 4. Упражнения на гимнастической стенке

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

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава.)

8. Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

9. Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

10. Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в

пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх.

Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить.

Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в

сторону—правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### **Легкая атлетика**

#### **1. Ходьба**

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

#### **2. Бег**

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики —1000 м; девушки —800 м.

#### **3. Прыжки.**

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

#### **4. Метание.**

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка

### **Лыжная подготовка (практический материал)**

В зависимости от климатических условий

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

### **Спортивные и подвижные игры**

#### **1. Волейбол**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

#### **2. Баскетбол**

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с

изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

1. С бегом на скорость

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель

"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца»

### Календарно-тематический план 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	1.09	
2	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости	1	2.09	
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1	7.09	
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	8.09	
5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	9.09	
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1	14.09	
7	Челночный бег 3x10	1	15.09	
8	Наклон вперед из положения сидя	1	16.09	
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с	1	21.09	
10	Прыжки в длину с места.	1	22.09	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	23.09	
12	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	28.09	
13	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега	1	29.09	
14	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега	1	30.09	
15	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега	1	5.10	
16	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1	6.10	
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1	7.10	
18	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	12.10	
19	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	13.10	
20	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега	1	14.10	
21	Обучение техники длительного бега.	1	19.10	



22	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр(м), 500гр(д)	1	20.10	
23	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр(м), 500гр(д)	1	21.10	
24	Обучение технике эстафетного бега.	1	26.10	
25	Обучение технике эстафетного бега.	1	27.10	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>24</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>17</b>		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	28.10	
27	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1	9.11	
28	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1	10.11	
29	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1	11.11	
30	Штрафной бросок.	1	16.11	
31	Штрафной бросок.	1	17.11	
32	Бросок мяча в корзину одной рукой	1	18.11	
33	Бросок мяча в корзину одной рукой	1	23.11	
34	Броски мяча со среднего расстояния.	1	24.11	
35	Броски мяча со среднего расстояния.	1	25.11	
36	Перехват мяча.	1	30.11	
37	Ведение мяча с изменениями направления.	1	1.12	
38	Вырывание мяча.	1	2.12	
39	Действия двух нападающих против одного защитника.	1	7.12	
40	Ловля высоколетящих мячей.	1	8.12	
41	Ловля мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке	1	9.12	
42	Учебная игра.	1	14.12	
	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>		
43	Основные способы перемещения волейболиста.	1	15.12	
44	Верхняя прямая подача.	1	16.12	
45	Нижняя прямая подача.	1	21.12	
46	Прием мяча снизу.	1	22.12	
47	Прием мяча сверху.	1	23.12	
48	Нападающий удар.	1	28.12	

49	Нападающий удар.	1	11.01	
	<b>Лыжи</b>	<b>20</b>		
50	Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1	12.01	
51	Основы техники спусков на лыжах, обучение парвильному падению	1	13.01	
52	Одновременно бесшажный ход.	1	18.01	
53	Одновременно бесшажный ход.	1	19.01	
54	Одновременно бесшажный ход.	1	20.01	
55	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	1	25.01	
56	Переход от переменного двухшажного хода кодновременным ходам.	1	26.01	
57	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1	27.01	
58	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени	1	1.02	
59	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	2.02	
60	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	1	3.04	
61	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	8.02	
62	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1	9.02	
63	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м),200-300м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1	10.02	
64	Веселые старты.	1	15.02	
65	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км(м), 2 км (д) на время.	1	16.02	
66	Подъем скользящим шагом.	1	17.02	
67	Подъем скользящим шагом.	1	22.02	
68	Освоение техники полуконьковым ходом.	1	24.02	
69	Освоение техники конькового хода.	1	1.03	
	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	2.03	
71	Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1	3.03	
72	Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое)плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1	9.03	
73	Упражнения с гимнастическими палками.	1	10.0	

			3	
74	Упражнения с набивными мячами.	1	15.03	
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	16.03	
76	Длинный кувырок вперед.	1	17.03	
77	Стойка на голове.	1	22.03	
78	Стойка на голове.	1	23.03	
79	Переворот в сторону	1	5.04	
80	Переворот в сторону	1	6.04	
81	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	7.04	
82	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1	12.04	
83	Лазание по канату в три приема.	1	13.04	
84	Лазание по канату в два приема.	1	14.04	
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка»	1	19.04	
86	Комбинация из ранее изученных упражнений.	1	20.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике	1	21.04	
88	Равномерный бег 800 м.	1	26.04	
89	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1	27.04	
90	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1	28.04	
91	Челночный бег 3x10.	1	3.05	
92	Наклон вперед из положения сидя.	1	4.05	
93	Прыжки в длину с места.	1	5.05	
94	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1	10.05	
95	Подтягивание на высокой перекладине.	1	11.05	
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	12.05	
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	17.05	
98	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	1	18.05	
99	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6	1	19.05	

	шагов разбега			
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1	24.05	
101	Обучение техники эстафетного бега.	1	25.05	
102	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1	26.05	
<b>Итого:</b>		<b>102</b>		
		<b>ч.</b>		