

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Нерехтская школа-интернат Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

Рассмотрена на заседании МО
Протокол №1
от «31» августа 2016г



Утверждаю
Директор школы  Т.В. Кузьмина
Приказ № 52/46 от «01» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗКУЛЬТУРА»**

Программа составлена в соответствии:

- ФЗ №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в РФ»
- Приказом Министерства образования РФ № 1015 от 30 августа 2013г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Приказом Департамента образования и науки Костромской области №1484 от 14.08.2014г. «Об утверждении региональных базисных учебных планов для образовательных организаций (классов), реализующих адаптированные образовательные программы»
- Учебным планом ГКОУ «Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ».

Программа составлена на основе:

Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл., 2 сб./ Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В. Воронковой (Русский язык Галунчикова, Якубовская). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2010 года

Цель: развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровье обучающихся,
- корректировать нарушения физического развития;
- раскрыть возможные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурно деятельности;
- формировать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, знакомить с доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Легкая атлетика

Обучающиеся должны знать:

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Обучающиеся должны уметь:

пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или пересеченной местности⁴

- пробежать в медленном темпе 12-15 минут;
- бегать на короткие дистанции 100-200 метров, на среднюю дистанцию 800 метров;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 метров;
- 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 3 кг на результат со скачка.

Гимнастика

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- технику лыжных ходов.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200 – 300 метров (девочки), 400-500 метров (юноши);
- преодолевать на лыжах до 3 км (девочки), до 4 км (юноши).

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Обучающиеся должны знать:

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- выполнять ведение мяча с обводкой.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в

движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения.

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения.

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал.

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

6 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа—105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Легкая атлетика

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

Обучающиеся должны 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.

Гимнастика

Обучающиеся должны знать:

- порядок перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- правила техники безопасности при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Обучающиеся должны 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.

Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60 м.;
- пройти в быстром темпе 100 – 120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4-6⁰ и длиной 50-60 м. в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Спортивные игры (баскетбол, пионербол)

Обучающиеся должны знать:

- правила перехода;
- правила поведения игроков во время игры.

Обучающиеся должны уметь:

- перемещаться на площадке;
- разыгрывать мяч;
- выполнять передачу от груди;

- вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой);
- бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Подвижные игры.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящим упражнениям. Техника безопасности при прыжке в длину, в высоту с выполнением упражнений

Практический материал

Ходьба в чередовании с бегом, бег на время и на скорость, бег с преодолением препятствий, эстафетный бег, бег с ускорением, кроссовый бег. Прыжки, метание, толкание набивного мяча 1 кг.

Гимнастика

Теоретические сведения

Активность учеников, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид (спортивная форма), бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию.

Практический материал

Основные виды движений. Строевые упражнения, упражнения без предметов, упражнения с гимнастическими предметами, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, упражнения на перекладине, опорный прыжок

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Совершенствование лыжных ходов, передвижение на лыжах на время и на скорость, подъем и спуск по склону, передвижение на лыжах с палками и без палок, игры на лыжне.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Расстановка, стойки и перемещения игроков, перемещения по площадке, розыгрыш мяча.

Практический материала

Совершенствование навыков игр. Ведение баскетбольного мяча, передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо после ведения, остановка шагом. Игра в пионербол, передача волейбольного мяча через сетку в парах, нижняя прямая подача, розыгрыш мяча на три паса, боковая подача.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Формы организации учебных занятий		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре	1		1
2.	Легкая атлетика	1	30	31
3.	Гимнастика	1	23	24
4.	Лыжная подготовка	1	15	16
5.	Спортивные игры (баскетбол, пионербол).	2	28	30
6.	Резерв	3		3
7.	Итого:	6	99	105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ в теме	Тема урока	Дата	По факту
		Знания о физической культуре		
1.	1.	Вводный урок.		
		Легкая атлетика		
2.	2.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
3.	3.	Бег с низкого старта 60м		
4.	4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.		
5.	5.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 - 50м с передачей эстафетной палки		
6.	6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отработка отталкивания).		
7.	7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.		
8.	8.	Метание малого мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега - изучение.		

9.	9.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега - совершенствование.		
10.	10.	Кросс - бег 300 - 500 м на время.		
		Спортивные игры. Пионербол		
11.	1.	Подача нижняя прямая - изучение. Учебная игра.		
12.	2.	Подача нижняя прямая - совершенствование. Учебная игра.		
13.	3.	Передача мяча сверху 2 руками над собой и в парах сверху двумя руками - совершенствование.		
14.	4.	Розыгрыш мяча на три паса - совершенствование. Учебная игра.		
15.	5.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
16.	6.	Боковая подача - совершенствование. Учебная игра.		
		Легкая атлетика		
17.	1.	Низкий старт (отработка финиширования) - изучение.		
18.	2.	Низкий старт (отработка финиширования) - совершенствование.		
19.	3.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - совершенствование (отработка отталкивания).		
20.	4.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.		
21.	5.	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		
22.	6.	Прыжок в длину с места. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
23.	7.	Бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.		
24.	8.	Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком - изучение.		
		Гимнастика		
25.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках гимнастики.		
26.	2.	Переноска гимнастических матов (4чел.), скамейки и козла (2чел.), бревна (6-8чел.).		
27.	3.	Расчёт на «первый – второй», на «первый - второй - третий» - совершенствование.		
28.	4.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте и в движении с поворотом.		
29.	5.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот - совершенствование.		
30.	6.	Поворот кругом на месте под счёт - совершенствование.		
31.	7.	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков Смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке - для девочек.		

32.	8.	Перелезание через препятствия различными способами с включениями бега, прыжков, равновесия.		
33.	9.	Перелезание через бревно, коня, козла.		
34.	10.	Равновесие на левой (правой) ноге на рейке гимнастической скамейки.		
35.	11.	Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 - 80см).		
36.	12.	Повороты в приседе, на носках на бревне.		
37.	13.	Равновесие «ласточка» на рейке гимнастической скамейки - совершенствование.		
38.	14.	Равновесие «ласточка» на бревне (изучение).		
39.	15.	Расхождение вдвоём при встрече на полу и на гимнастической скамейке.		
40.	16.	Стойка на лопатках - совершенствование		
41.	17.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.		
42.	18.	Два последовательных кувырка вперёд(для сильных - назад).		
43.	19.	Комбинация из кувырков, мостик с помощью учителя.		
44.	20.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 ⁰ - изучение.		
45.	21.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 ⁰ - совершенствование.		
46.	22.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 ⁰ - совершенствование.		
47.	23.	Опорный прыжок: прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом направо, налево - совершенствование		
		Лыжная подготовка		
48.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся.Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
49.	2.	Способы переноски лыж		
50.	3.	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять!»		
51.	4.	Попеременный двухшажный ход - совершенствование.		
52.	5.	Попеременный двухшажный ход -совершенствование		
53.	6.	Подъём по склону прямо ступающим шагом		
54.	7.	Повороты «переступанием» в движении - изучение		
55.	8.	Повороты «переступанием» в движении - совершенствование		
56.	9.	Подъем «лесенкой» по пологому склону - совершенствование.		

57.	10.	Спуск с пологих склонов		
58.	11.	Торможение «плугом» - изучение.		
59.	12.	Торможение «плугом» - совершенствование.		
60.	13.	Передвижение скользящим шагом (с палками) по учебной лыжне.		
61.	14.	Передвижение на лыжах(до 1.5км за урок).		
62.	15.	Спуск с горки в средней стойке - совершенствование.		
63.	16.	Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), 2км (мальчики).		
		Спортивные игры. Баскетбол.		
64.	1.	Правила игры в баскетбол. Правила поведения при игре в баскетбол.		
65.	2.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом - изучение.		
66.	3.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом - совершенствование.		
67.	4.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом - совершенствование.		
68.	5.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди - изучение.		
69.	6.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди - совершенствование.		
70.	7.	Ловля и передача мяча на месте и движении двумя руками - совершенствование.		
71.	8.	Ловля и передача мяча на месте и движении двумя руками - совершенствование.		
72.	9.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.		
73.	10.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка шагом по сигналу учителя - совершенствование.		
74.	11.	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка шагом по сигналу учителя - совершенствование.		
75.	12.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места - изучение.		
76.	13.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места - совершенствование		
		Спортивные игры.		
77.	1.	Общие сведения о пионерболе.		
78.	2.	Розыгрыш мяча на три паса - совершенствование.		
79.	3.	Круговая тренировка(развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		
80.	4.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке - совершенствование		
81.	5.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке - совершенствование		

		Легкая атлетика		
82.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" (отработка отталкивания) - совершенствование		
83.	2.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - на результат.		
84.	3.	Прыжок в длину с места.		
85.	4.	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
86.	5.	Бег в чередование с ходьбой в течение 8 мин.		
87.	6.	Метание малого мяча на дальность (имитация без мяча) .		
88.	7.	Бег на короткие дистанции (правильная постановка рук, ног перед стартовой линией).		
89.	8.	Бег на короткие дистанции (стартовый разгон).		
90.	9.	Бег 60 м - на результат.		
91.	10.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега - совершенствование.		
92.	11.	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега - совершенствование.		
93.	12.	Кросс - бег на 500 м без учёта времени.		
94.	13.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - совершенствование (отработка отталкивания).		
95.	14.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - совершенствование (отработка отталкивания).		
		Спортивные игры. Пионербол.		
96.	1.	Подача нижняя прямая - совершенствование. Учебная игра.		
97.	2.	Розыгрыш мяча на три паса - совершенствование. Учебная игра.		
98.	3.	Розыгрыш мяча на три паса - совершенствование. Учебная игра.		
99.	4.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
100.	5.	Боковая подача - совершенствование. Учебная игра.		
101.	6.	Боковая подача - совершенствование. Учебная игра.		
102.	7.	Общие сведения о волейболе.		
103.		Резерв		
104.		Резерв		
105.		Резерв		

7 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Легкая атлетика

Обучающиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

Обучающиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин.;
- бежать 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.

Гимнастика

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Обучающиеся должны 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;
- переносить ученика строем;

- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны 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 игры (волейбол, баскетбол).

Обучающиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы;
- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять верхнюю прямую передачу;
- играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом;
- броски по корзине двумя руками от груди с места.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящим упражнениям. Техника безопасности при прыжке в длину, в высоту с выполнением упражнений

Практический материал.

Ходьба на скорость, по пересеченной местности, бег в медленном темпе, с ускорением, кроссовый бег, эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, прыжки, бросание и толкание набивного мяча 3кг, метание мячей в даль, прыжки в длину с разбега.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Активность учеников, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид (спортивная форма), бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию.

Практический материал

Перестроения, повороты, лазание, упражнения с гимнастическими предметами, упражнения на гимнастической скамейке, опорный прыжок, висы и упоры, акробатика.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Совершенствование лыжных ходов. Соревнования по лыжам. Повороты на лыжах, лыжные эстафеты. Прохождение средних и длинных дистанций на время и на скорость.

Спортивные игры. Волейбол, баскетбол.

Теоретические сведения.

Расстановка, стойки и перемещения игроков, перемещения по площадке, розыгрыш мяча.

Практический материал

Приемы и передачи волейбольного мяча, нарушения во время игры, подачи мяча, нападающий удар, блокирование нападающего удара.

Ведение баскетбольного мяча с передачей, ловля мяча с последующим ведением и остановкой, игра в баскетбол.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Формы организации учебных занятий		Всего часов
		Теория	Практика	
1.	Знания о физической культуре	1		1
2.	Легкая атлетика	1	31	32
3.	Гимнастика	1	22	23
4.	Лыжная подготовка	1	15	16
5.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	2	25	27

	Резерв			4
	Итого:			105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ в теме	Тема урока	Дата	По факту
		Знания о физической культуре		
1.	1.	Вводный урок.		
		Легкая атлетика 9 часов		
2.	1.	Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
3.	2.	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег с плавным переходом в бег).		
4.	3.	Бег с низкого старта 60м - на время.		
5.	4.	Бег с низкого старта 100м (2раза за урок). Эстафетный бег.		
6.	5.	Медленный бег в равномерной скоростью до 8мин.		
7.	6.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"- совершенствование (выполнять полёт в группировке).		
8.	7.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"- на результат.		
9.	8.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м - на результат.		
10.	9.	Кросс - бег 500 - 1000 м на время.		
		Спортивные игры		
11.	1.	Вводный урок: Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма на уроках по волейболу		
12.	2.	Верхняя передача мяча в парах сверху двумя руками - изучение		
13.	3.	Верхняя передача мяча в парах сверху двумя руками - совершенствование.		
14.	4.	Розыгрыш мяча на три паса - совершенствование. Учебная игра.		
15.	5.	Верхняя прямая подача - изучение. Учебная игра.		
16.	6.	Верхняя прямая подача - совершенствование. Учебная игра.		
		Легкая атлетика		
17.	1.	Низкий старт (стартовый разбег) - совершенствование. .		
18.	2.	Низкий старт (отработка финиширования) - совершенствование.		

19.	3.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - совершенствование (переход через планку) - совершенствование.		
20.	4.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - на результат.		
21.	5.	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		
22.	6.	Прыжок в длину с места. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
23.	7.	Метание набивного мяча (2-3кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.		
24.	8.	Толкание набивного мяча весом (2-3кг) с места в сектор стоя боком - совершенствование.		
		Гимнастика		
25.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках гимнастики.		
26.	2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два ,по три на месте и в движении с поворотом.		
27.	3.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот - совершенствование.		
28.	4.	Ходьба строем (колонной) по ориентирам.		
29.	5.	Строевые упражнения: поворот кругом, налево, направо - совершенствование.		
30.	6.	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков .Смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке - для девочек.		
31.	7.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).		
32.	8.	Преодоление препятствия с перелезанием через них.		
33.	9.	Перелезание через бревно, коня, козла.		
34.	10.	Ходьба по бревну на носках приставными шагами с различными положениями рук.		
35.	11.	Повороты в приседе, на носках на бревне.		
36.	12.	Равновесие "ласточка" на бревне - совершенствование.		
37.	13.	Расхождение вдвоём при встрече на бревне.		
38.	14.	Шаг "галоп" на бревне - изучение.		
39.	15.	Шаг "галоп" на бревне - совершенствование.		
40.	16.	Стойка на руках(с помощью) - изучение.		
41.	17.	Стойка на руках(с помощью) - совершенствование.		
42.	18.	Переворот боком (с помощью) - изучение.		

43.	19.	Переворот боком (с помощью) - совершенствование.		
44.	20.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла - изучение.		
45.	21.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла - совершенствование.		
46.	22.	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через коня с ручками - изучение.		
47.	23.	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через коня с ручками - совершенствование.		
		Лыжная подготовка		
48.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
49.	2.	Переноска лыж "на плечо" - изучение		
50.	3.	Переноска лыж "на плечо" - совершенствование.		
51.	4.	Попеременный двухшажный ход - совершенствование.		
52.	5.	Попеременный двухшажный ход - совершенствование.		
53.	6.	Подъем по склону "полу ёлочкой", "полу лесенкой".		
54.	7.	Одновременный одношажный ход - изучение.		
55.	8.	Одновременный одношажный ход - совершенствование.		
56.	9.	Торможение "плугом" - совершенствование.		
57.	10.	Одновременный бесшажный ход - изучение.		
58.	11.	Одновременный бесшажный ход - совершенствование.		
59.	12.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики).		
60.	13.	Спуск с горки в низкой стойке - изучение.		
61.	14.	Спуск с горки в низкой стойке - совершенствование.		
62.	15.	Поворот махом на месте - изучение.		
63.	16.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции.		
		Спортивные игры. Баскетбол.		
64.	1.	Основные правила игры в баскетбол.		
65.	2.	Штрафные броски - изучение. Учебная игра.		
66.	3.	Штрафные броски - совершенствование. Учебная игра.		
67.	4.	Остановка шагом, прыжком после ведения мяча. Учебная игра.		
68.	5.	Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча - совершенствование. Учебная игра.		
69.	6.	Ловля мяча двумя руками в движении на уровне груди - совершенствование.		

70.	7.	Ловля мяча двумя руками в движении на уровне груди - совершенствование.		
71.	8.	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Учебная игра.		
72.	9.	Вырывание и выбивание мяча на месте. Учебная игра.		
73.	10.	Вырывание и выбивание мяча в движении. Учебная игра.		
74.	11.	Ведение мяча - бросок мяча в корзину - совершенствование. Учебная игра.		
75.	12.	Остановка прыжком, повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра.		
76.	13.	Остановка прыжком, повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра.		
		Спортивные игры. Волейбол.		
77.	1.	Верхняя прямая подача - совершенствование.		
78.	2.	Верхняя прямая подача - совершенствование.		
79.	3.	Круговая тренировка(развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		
80.	4.	Приём мяча снизу - ознакомление.		
81.	5.	Приём мяча снизу - совершенствование.		
		Легкая атлетика		
82.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом"перешагивание"- совершенствование (переход через планку) - совершенствование.		
83.	2.	Прыжок в высоту с разбега способом"перешагивание"- на результат.		
84.	3.	Прыжок в длину с места.		
85.	4.	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
86.	5.	Бег в чередование с ходьбой в течении 8 мин.		
87.	6.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
88.	7.	Толкание набивного мяча весом(2-3кг) с места на дальность.		
89.	8.	Бег на короткие дистанции(стартовый разбег).		
90.	9.	Бег 60 м - на результат.		
91.	10.	Метание малого мяча в 3 шага (внимание на перескок) - ознакомление.		
92.	11.	Метание малого мяча в 3 шага (внимание на перескок) - совершенствование.		
93.	12.	Кросс - бег на 500 - 1000 м на время.		
94.	13.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"(движение рук, ног в полёте)- совершенствование .		
95.	14.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"- совершенствование.		
		Спортивные игры. Волейбол.		

96.	1.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.		
97.	2.	Верхняя прямая подача - совершенствование. Учебная игра.		
98.	3.	Приём мяча снизу - совершенствование. Учебная игра.		
99.	4.	Блок - ознакомление. Учебная игра.		
100.	5.	Блок - изучение. Учебная игра.		
101.	6.	Блок - совершенствование. Учебная игра.		
102.		Резерв		
103.		Резерв		
104.		Резерв		
105.		Резерв		

8 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Легкая атлетика

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч

Гимнастика

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны 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

Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Обучающиеся должны знать:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски

Обучающиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- ведение мяча в беге;
- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящим упражнениям. Техника безопасности при прыжке в длину, в высоту с выполнением упражнений

Практический материал

Ходьба, бег, кроссовый бег, эстафетный бег, прыжки, метание мяча, спринтерский бег, толкание и броски мяча 3кг, метание гранаты

Гимнастика

Теоретические сведения.

Активность учеников, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид (спортивная форма), бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию.

Практический материал

Строевые команды, упражнения с предметами и без предметов, упражнения в равновесии, опорный прыжок, акробатика, строевые упражнения, повороты в движении, прохождение полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных походов. Лыжи как один из здоровых образов жизни. Совершенствование лыжных ходов, преодоление бугров и впадин во время спуска с горы, повороты на лыжах, прохождение на время и на скорость средних и длинных дистанций. Правила проведения соревнований по лыжам.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Теоретические сведения

Расстановка, стойки и перемещения игроков, перемещения по площадке, розыгрыш мяча.

Практический материал

Влияние занятий волейболом, баскетболом на профессионально- трудовую деятельность. Правила игры. Приемы волейбольного мяча, отбивание, подачи, нападающие удары, игра по новым правилам. Баскетбол. Повороты в движении с мячом и без мяча. Передачи мяча совершенствование, ведение мяча, броски в корзину (кольцо).

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Формы организации учебных занятий		Всего часов
		Теория	Практика	

1.	Знания о физической культуре	1		1
2.	Легкая атлетика	1	30	31
3.	Гимнастика	1	21	22
4.	Лыжная подготовка	1	15	16
5.	Спортивные игры (баскетбол, волейбол).	2	30	32
	Резерв			3
	Итого:			105

Календарно-тематическое планирование

	№ урока	Тема урока	Дата	По факту
		Знания о физической культуре		
1.	1.	Вводный урок.		
		Легкая атлетика		
2.	1.	Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
3.	2.	Бег на короткие дистанции (стартовый разбег с плавным переходом в бег).		
4.	3.	Бег с низкого старта 60м - на время.		
5.	4.	Бег с низкого старта 100м (2раза за урок). Эстафетный бег.		
6.	5.	Медленный бег в равномерной скоростью до 8 - 12мин.		
7.	6.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - совершенствование (отработать приземление).		
8.	7.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - на результат.		
9.	8.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м - на результат.		
10.	9.	Кросс - бег 500 - 1000 м на время.		
		Спортивные игры. Волейбол		
11.	1.	Вводный урок: Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма на уроках по волейболу		
12.	2.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах - совершенствование.		
13.	3.	Прямой нападающий удар через сетку - изучение.		
14.	4.	Блок - изучение. Учебная игра.		

15.	5.	Верхняя прямая подача в прыжке - изучение. Учебная игра.		
16.	6.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
		Легкая атлетика		
17.	1.	Низкий старт (стартовый разбег) - совершенствование.		
18.	2.	Низкий старт (отработка финиширования) - совершенствование.		
19.	3.	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" - (подбор разбега) - изучение.		
20.	4.	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" - (переход через планку) - изучение.		
21.	5.	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" - на результат.		
22.	6.	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		
23.	7.	Прыжок в длину с места. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
24.	8.	Толкание набивного мяча весом (2-3кг) со скачка в сектор - совершенствование.		
		Гимнастика		
25.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках гимнастики.		
26.	2.	Повороты на месте и в движении - совершенствование.		
27.	3.	Закрепление всех видов перестроения - совершенствование.		
28.	4.	Фигурная маршировка по ориентирам и между ними.		
29.	5.	Ходьба строем (колонной) по ориентирам.		
30.	6.	Взмахи ногой(правой, левой) в стороны и назад, стоя лицом к стенке.		
31.	7.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке(на результат).		
32.	8.	Упражнения с набивными мячами в колонне и шеренге.		
33.	9.	Круговая тренировка(развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		
34.	10.	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком.		
35.	11.	Повороты в приседе, на носках на бревне.		
36.	12.	Полушпагат с различными положениями рук.		
37.	13.	Шаг "галоп" на бревне - совершенствование.		
38.	14.	Ходьба приставными шагами правым, левым боком по бревну.		
39.	15.	Кувырок назад из положения сед ноги врозь.		
40.	16.	Стойка на голове(с помощью) - совершенствование.		
41.	17.	Поворот направо и налево из положения "мост" - изучение.		
42.	18.	Поворот направо и налево из положения "мост" - совершенствование.		
43.	19.	Круговая тренировка(развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		

44.	20.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с прямым приземлением - совершенствование.		
45.	21.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 ⁰ - совершенствование.		
46.	22.	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через коня с ручками с прямым приземлением - совершенствование		
		Лыжная подготовка		
47.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся.Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
48.	2.	Одновременный двухшажный ход - совершенствование.		
49.	3.	Одновременный двухшажный ход -совершенствование.		
50.	4.	Поворот махом на месте - совершенствование.		
51.	5.	Одновременный одношажный ход - совершенствование.		
52.	6.	Одновременный одношажный ход - совершенствование		
53.	7.	Обучение правильному падению на лыжах.		
54.	8.	Поворот "упором"- совершенствование.		
55.	9.	Одновременный бесшажный ход - совершенствование.		
56.	10.	Одновременный бесшажный ход - совершенствование.		
57.	11.	Передвижение на лыжах(2км - девочки, 3км - мальчики).		
58.	12.	Спуск с горки в низкой стойке - совершенствование.		
59.	13.	Сочетание попеременных ходов с одновременными.		
60.	14.	Сочетание попеременных ходов с одновременными		
61.	15.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции.		
62.	16.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики)		
		Спортивные игры. Баскетбол.		
63.	1.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд - совершенствование.		
64.	2.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд - совершенствование. Учебная игра.		
65.	3.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Учебная игра.		
66.	4.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой - изучение.		

67.	5.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.		
68.	6.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.		
69.	7.	Броски мяча по корзине после передачи партнёра.		
70.	8.	Броски мяча по корзине после передачи партнёра. Учебная игра.		
71.	9.	Подбирание отскочившего мяча от щита.		
72.	10.	Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра.		
73.	11.	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра.		
74.	12.	Учебная игра с изученными элементами.		
75.	13.	Учебная игра с изученными элементами.		
		Спортивные игры. Волейбол.		
76.	1.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование.		
77.	2.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
78.	3.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах - совершенствование.		
79.	4.	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах - совершенствование		
		Легкая атлетика		
80.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом"перекидной"- совершенствование		
81.	2.	Прыжок в высоту с разбега способом"перекидной"- на результат.		
82.	3.	Прыжок в длину с места.		
83.	4.	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
84.	5.	Бег в чередование с ходьбой в течение 8 мин.		
85.	6.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
86.	7.	Бег на короткие дистанции(бег по дистанции).		
87.	8.	Бег 100 м - на результат.		
88.	9.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега - совершенствование.		
89.	10.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега -на результат.		
90.	11.	Кросс - бег на 500 - 1000м на время.		
91.	12.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"- совершенствование .		
92.	13.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.		
93.	14.	Толкание набивного мяча весом(2-3кг) со скачка в сектор на дальность.		
		Спортивные игры Волейбол.		
94.	1.	Прямой нападающий удар через сетку - совершенствование.		

95.	2.	Прямой нападающий удар через сетку - совершенствование.		
96.	3.	Блок - совершенствование. Учебная игра.		
97.	4.	Блок - совершенствование. Учебная игра.		
98.	5.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
99.	6.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
100.	7.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
101.	8.	Учебная игра с изученными элементами волейбола.		
102.	9.	Учебная игра с изученными элементами волейбола.		
103.	10.	Резерв		
104.	11.	Резерв		
105.	12.	Резерв		

9 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Легкая атлетика

Обучающиеся должны знать:

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Обучающиеся должны уметь:

пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или пересеченной местности⁴

- пробежать в медленном темпе 12-15 минут;
- бегать на короткие дистанции 100-200 метров, на среднюю дистанцию 800 метров;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 метров;
- 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 3 кг на результат со скачка.

Гимнастика

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Обучающиеся должны знать:

- виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);
- технику лыжных ходов.

Обучающиеся должны уметь:

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

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Обучающиеся должны знать:

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- выполнять ведение мяча с обводкой.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящим упражнениям. Техника безопасности при прыжке в длину, в высоту с выполнением упражнений

Практический материал

Ходьба, бег, прыжки, метание, кросс, толкание и броски мяча 3кг. Финиширование после бега быстрого и медленного. Техника низкого старта.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Активность учеников, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид (спортивная форма), бережное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию.

Практический материал

Строевые упражнения, строевые команды, повороты в движении и на месте. Упражнения с предметами и без предметов. Равновесие, опорный прыжок, акробатика, прохождения полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных походов. Лыжи как один из здоровых образов жизни. Совершенствование лыжных ходов из ранее изученных. Прохождение длинных дистанций на время.

Спортивные игры (волейбол, баскетбол). Футбол (дополнительный материал)

Теоретические сведения.

Расстановка, стойки и перемещения игроков, перемещения по площадке, розыгрыш мяча. .

Практический материал

Влияние занятий волейболом, баскетболом на профессионально- трудовую деятельность. Правила игры. Совершенствование из ранее изученных элементов и правил игры в волейбол, баскетбол, участие в соревнованиях. Правила судейства игр.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Формы организации учебных занятий		Всего часов
		Теория	Практика	

1.	Знания о физической культуре	1		1
2.	Легкая атлетика	1	30	31
3.	Гимнастика	1	22	23
4.	Лыжная подготовка	1	15	16
5.	Спортивные игры (баскетбол, пионербол).	2	26	28
	Резерв		6	6
	Итого:			105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ в теме	Тема урока	Дата	По факту
		Знания о физической культуре		
1.	1.	Вводный урок		
		Легкая атлетика		
2.	1.	Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
3.	2.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - (отработка всех фаз прыжка).		
4.	3.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" - на результат		
5.	4.	Медленный бег в равномерной скоростью до 10 - 12 мин.		
6.	5.	Бег с низкого старта 60м - на время.		
7.	6.	Бег с низкого старта 100м - на время.		
8.	7.	Эстафета 4 по 100м.		
9.	8.	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м - на результат.		
10.	9.	Кросс - бег 800 - 1000 м на время.		
		Спортивные игры. Волейбол		
11.	1.	Вводный урок: Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма на уроках по волейболу		
12.	2.	Прямой нападающий удар через сетку - совершенствование. Учебная игра.		
13.	3.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.		
14.	4.	Приём мяча снизу у сетки - совершенствование. Учебная игра.		

15.	5.	Блокирование мяча - совершенствование. Учебная игра.		
16.	6.	Верхняя прямая подача - совершенствование. Учебная игра.		
		Легкая атлетика		
17.	1.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
18.	2.	Медленный бег в равномерном темпе до 10 мин.		
19.	3.	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" - на результат.		
20.	4.	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной".		
21.	5.	Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" - на результат.		
22.	6.	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).		
23.	7.	Прыжок в длину с места. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
24.	8.	Толкание набивного мяча весом (2-3кг) со скачка в сектор - совершенствование.		
		Гимнастика		
25.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках гимнастики.		
26.	2.	Строевые упражнения на месте и в движении - совершенствование.		
27.	3.	Закрепление всех видов перестроения - совершенствование.		
28.	4.	Фигурная маршировка по ориентирам и между ними.		
29.	5.	Ходьба строем (колонной) по ориентирам.		
30.	6.	Взмахи ногой (правой, левой) в стороны и назад, стоя лицом к стенке.		
31.	7.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).		
32.	8.	Упражнения с набивными мячами в колонне и шеренге.		
33.	9.	Круговая тренировка (развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		
34.	10.	Лазанье в висе на руках и ногах по бревну.		
35.	11.	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком.		
36.	12.	Повороты в приседе, на носках на бревне.		
37.	13.	Полушпагат с различными положениями рук.		
38.	14.	Шаг "галоп" с правой и левой ноги на бревне - совершенствование.		
39.	15.	Ходьба приставными шагами правым, левым боком по бревну.		
40.	16.	Вскок с опорой в сед на бревне.		
41.	17.	Стойка на голове с опорой на руки (с помощью) - совершенствование.		
42.	18.	Стойка на голове с опорой на руки на оценку.		
43.	19.	Поворот направо и налево из положения "мост" - совершенствование.		

44.	20.	Круговая тренировка(развитие силы рук, ног и брюшного пресса).		
45.	21.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла с прямым приземлением - совершенствование.		
46.	22.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 ⁰ - совершенствование.		
		Лыжная подготовка		
47.	1.	Вводный урок. Требования к учащимся.Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
48.	2.	Одновременный двухшажный ход - совершенствование.		
49.	3.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики).		
50.	4.	Поворот махом на месте - совершенствование.		
51.	5.	Одновременный одношажный ход - совершенствование.		
52.	6.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики).		
53.	7.	Одновременный бесшажный ход - совершенствование.		
54.	8.	Обучение правильному падению на лыжах.		
55.	9.	Поворот "упором"- совершенствование.		
56.	10.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики).		
57.	11.	Спуск с горки в низкой, средней и высокой стойке - совершенствование.		
58.	12.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики).		
59.	13.	Сочетание попеременных ходов с одновременными.		
60.	14.	Передвижение на лыжах (2км - девочки, 3км - мальчики) на время.		
61.	15.	Сочетание попеременных ходов с одновременными.		
62.	16.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции.		
		Баскетбол.		
63.	1.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.		
64.	2.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах, тройках .		
65.	3.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении в парах, тройках. Учебная игра.		
66.	4.	Ведение мяча с изменением направлений и обводкой препятствий. Учебная игра.		
67.	5.	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой -Учебная игра.		
68.	6.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.		

69.	7.	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.		
70.	8.	Броски мяча по корзине после передачи партнёра. Учебная игра.		
71.	9.	Броски мяча по корзине после передачи партнёра. Учебная игра.		
72.	10.	Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра..		
73.	11.	Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра.		
74.	12.	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра.		
		Спортивные игры. Волейбол.		
75.	1.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование.		
76.	2.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование.		
77.	3.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
78.	4.	Приём мяча снизу - совершенствование.		
79.	5.	Приём мяча снизу - совершенствование.		
		Легкая атлетика		
80.	1.	Прыжок в высоту с разбега способом"перекидной"- совершенствование		
81.	2.	Прыжок в высоту с разбега способом"перекидной"- на результат.		
82.	3.	Прыжок в длину с места.		
83.	4.	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
84.	5.	Бег в чередование с ходьбой в течении 8 мин.		
85.	6.	Круговая тренировка (для развития силы рук, ног и брюшного пресса).		
86.	7.	Бег на короткие дистанции(бег по дистанции).		
87.	8.	Бег 100 м - на результат.		
88.	9.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега - совершенствование.		
89.	10.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега -на результат.		
90.	11.	Кросс - бег 800 - 1000м на время.		
91.	12.	Прыжок в длину с разбега способом"согнув ноги"- на результат .		
92.	13.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.		
93.	14.	Толкание набивного мяча весом(2-3кг) со скачка в сектор на дальность.		
		Спортивные игры. Волейбол		
94.	1.	Прямой нападающий удар через сетку - совершенствование.		
95.	2.	Блокирование мяча - совершенствование. Учебная игра.		
96.	3.	Приём мяча снизу у сетки - совершенствование. Учебная игра.		

97.	4.	Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование. Учебная игра.		
98.	5.	Учебная игра с изученными элементами волейбола.		
99.	6.	Учебная игра с изученными элементами волейбола.		
100.	7.	Резерв		
101.	8.	Резерв		
102.	9.	Резерв		
103.	10.	Резерв		
104.	11.	Резерв		
105.	12.	Резерв		