

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАБЕРЕЖНОЧЕЛНИНСКАЯ ШКОЛА №69 ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» (вариант 1)
на уровень основного общего образования

г. Набережные Челны

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 классы (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Гимнастика</p>	<p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях;</p> <p>- знание основных строевых</p>	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение</p>	<p>Коммуникативные учебные действия:</p> <p>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс);</p> <p>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>- обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>	<p>- испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;</p> <p>- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;</p> <p>- активно включаться в общепользную социальную деятельность;</p> <p>- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.</p>

	<p>команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований 	<p>Регулятивные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность. 	
<p>Лыжная подготовка</p>				
<p>Подвижные игры. Спортивные игры.</p>			<p>Познавательные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, - установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; - использовать в жизни и 	

		техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
--	--	---	---	--

6 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
<p>Легкая атлетика</p> <p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях;</p>	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием</p>	<p>Коммуникативные учебные действия:</p> <p>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс);</p> <p>-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>- обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>--сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях</p>	<p>- испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;</p> <p>- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;</p> <p>- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;</p> <p>- активно включаться в общепользую социальную деятельность;</p> <p>- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.</p>

	<p>- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных</p>	<p>взаимодействия с окружающими.</p> <p>Регулятивные учебные действия:</p> <p>- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;</p> <p>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p> <p>- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p>Познавательные учебные действия:</p> <p>- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, -установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>- использовать в жизни и деятельности некоторые</p>	
--	--	---	--	--

		<p>действий под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none">- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	<p>межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	
--	--	---	---	--

7 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих 	<p>Коммуникативные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; --сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. <p>Регулятивные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их 	<ul style="list-style-type: none"> - испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; - уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; - активно включаться в общепользую социальную деятельность; - бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

<p>Гимнастика</p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,</p> <p>элементов соревнований;</p> <p>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p>	<p>упражнений.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p>	<p>осуществления;</p> <p>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p> <p>- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p>	
<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p>	<p>Познавательные учебные действия:</p> <p>- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</p> <p>использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, -установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</p> <p>- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	

		<p>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>		
--	--	--	--	--

8 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, 	<p>Коммуникативные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; --сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. 	<ul style="list-style-type: none"> - испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; - уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; - активно включаться в общепользную социальную деятельность; - бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

	<p>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,</p> <p>элементов соревнований;</p> <p>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях</p>	<p>прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством</p>	<p>Регулятивные учебные действия:</p> <p>- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;</p> <p>- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;</p> <p>- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.</p> <p>Познавательные учебные действия:</p> <p>- Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;</p> <p>использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, -установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;</p>	
Гимнастика				
Лыжная подготовка				
Подвижные игры. Спортивные игры.				

		<p>учителя;</p> <ul style="list-style-type: none">- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	<p>- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	
--	--	---	---	--

9 класс (вариант 1)

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; знание основных строевых 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение 	<p>Коммуникативные учебные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель –класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; --сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. 	<ul style="list-style-type: none"> - испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; - уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; - активно включаться в общепользную социальную деятельность; - бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Гимнастика	команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -	строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;	Регулятивные учебные действия: - принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; - осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; - обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.	
Лыжная подготовка	участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;		
Подвижные игры. Спортивные игры.		- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований	Познавательные учебные действия: - Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, -установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;	

		техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
--	--	---	--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

класс – 5-9

вариант 1

Название раздела	Содержание раздела
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p> <p>Практический материал: <u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> 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. <u>Упражнения с предметами:</u> 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.</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>Практический материал: <u>Ходьба.</u> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p>

	<p><i>Бег.</i> 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.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
Лыжная подготовка	<p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
Подвижные игры	<p>Практический материал.</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</p>
Спортивные игры	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.</p> <p>Практический материал.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>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.</p> <p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Целевые приоритеты:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

5 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<p>Гимнастика</p> <p><u>Строевые упражнения</u> Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц; - основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота - реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. 	28	
Лёгкая атлетика	22	

<p><u>Ходьба</u> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.</p> <p><u>Бег</u> 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).</p> <p><u>Прыжки</u> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.</p> <p><u>Метание</u> 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.</p>		
<p>Лыжная подготовка Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	20	

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».		
<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p><u>Пионербол</u> 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.</p> <p><u>Баскетбол</u> 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.</p> <p><u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, - равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, баскетбола 	32	
ИТОГО	102	0

6 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<p>Гимнастика</p> <p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку; 	28	

<ul style="list-style-type: none"> - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц; - основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <p>Прогибание туловища, взмахи ногой.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. 		
<p>Лёгкая атлетика</p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.</p> <p>Ходьба с крестным шагом.</p> <p>Ходьба с выполнением движений рук на координацию.</p> <p>Ходьба с преодолением препятствий.</p> <p>Понятие о спортивной ходьбе.</p> <p>Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.</p> <p>Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег</u></p> <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.</p> <p>Бег на 60 м с низкого старта.</p> <p>Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.</p>	22	

<p>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. <u>Прыжки</u> 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. <u>Метание</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p>		
<p>Подвижные и спортивные игры <u>Пионербол</u> 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. <u>Баскетбол</u> 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.</p>	32	

<p>Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).</p> <p><u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола. 		
<p>Лыжная подготовка</p> <p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.</p> <p>Подъем по склону прямо ступающим шагом.</p> <p>Спуск с пологих склонов.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Подъем «лесенкой» по пологому склону.</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.</p> <p>Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.</p> <p>Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).</p>	20	
ИТОГО	102	0

7 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<p>Гимнастика</p> <p><u>Строевые упражнения</u></p> <p>Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.</p> <p>Повороты направо, налево при ходьбе на месте.</p> <p>Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».</p> <p>Ходьба «змейкой», противоходом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц; - основные положения движения головы, конечностей, туловища. 	28	

<p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; - сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно; - различные взмахи. <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. 		
<p>Лёгкая атлетика</p> <p><u>Ходьба</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег. Старты из различных положений; Бег с ускорением и на время (60 м). Бег на 40 м – 3-6 раз. Бег на 60 м – 3 раза; Бег на 100 м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.</p>	22	

<p>Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.</p> <p>Прыжки со скакалкой до 2 мин.</p> <p>Многоскоки с места и с разбега на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.</p> <p><u>Метание</u></p> <p>Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.</p> <p>Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.</p> <p>Метание в цель.</p> <p>Метание малого мяча в цель из положения лежа.</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p>		
<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.</p> <p>Предупреждение травматизма.</p> <p>Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.</p> <p>Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.</p> <p>Игра: «Мяч в воздухе».</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.</p> <p>Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;</p> <p>Ловля мяча двумя руками в движении.</p> <p>Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.</p> <p>Передача мяча в парах и тройках.</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.</p> <p>Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.</p> <p>Сочетание приемов.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления – передача.</p> <p>Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.</p> <p>Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди</p>	32	

или одной от плеча). Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. <u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу.		
Лыжная подготовка Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «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»	20	
ИТОГО	102	0

8 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
Гимнастика <u>Строевые упражнения</u> 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. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u>	28	

<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц; - основные положения движения головы, конечностей, туловища. <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. 		
<p>Лёгкая атлетика</p> <p><u>Ходьба</u></p> <p>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.</p> <p><u>Бег</u></p> <p>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.</p>	22	

<p>Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. <u>Прыжки</u> 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 осложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. <u>Метание</u> 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</p>		
<p>Подвижные и спортивные игры <u>Волейбол</u> 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. Подачи нижняя и верхняя прямые. <u>Баскетбол</u></p>	32	

<p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. <u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола.</p>		
<p>Лыжная подготовка Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.</p>	20	
<p>ИТОГО</p>	102	0

9 класс (вариант 1)

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные работы
<p>Гимнастика <u>Строевые упражнения</u> 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. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц; - основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> - 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). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p>	28	
<p>Лёгкая атлетика <u>Ходьба</u></p>	22	

<p>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. <u>Бег</u> 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. <u>Прыжки</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Совершенствование всех фаз прыжка. <u>Метание</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.</p>		
<p>Подвижные и спортивные игры <u>Волейбол</u> Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча 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). <u>Баскетбол</u> 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. <u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u></p>	32	

<ul style="list-style-type: none"> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола. 		
<p>Лыжная подготовка Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.</p>	20	
ИТОГО	102	0