

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большемуртинская школа - интернат»

Рассмотрено

на заседании педагогического совета:

протокол № 1
от 31.08.2018г.

Утверждаю:

И.О. директора краевого государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения «Большемуртинская
общеобразовательная школа - интернат»



Леглер И.Т.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 классы**

Срок реализации: 1 год

Составил учитель: Вещиков А.Л.

2018 -2019 учебный год

пгт Большая Мурта, ул.Свердлова, 80

I.Пояснительная записка

Физическая культура 5-9

Рабочая программа составлена на основе АООП КГБОУ «Большемуртинская школа-интернат»

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. -

Характеристика учебного предмета

Данный учебный предмет направлен на :

- формирование и закрепление двигательных навыков;
- развитие силы мышечного корсета;
- развитие вестибулярного аппарата;
- развитие гибкости и подвижности суставов ;
- увеличение мышечной массы тела;
- координацию движений и пространственной ориентировки;
- закаливание организма;
- изучение и совершенствование лыжных ходов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие выносливости;
- развитие правильной осанки.

Описание учебного предмета в учебном плане

В учебном плане данный предмет является элементом предметной области «Физическая культура» и рассчитан на 3 часа в неделю, 34 учебных недели, в общем- 102 урока.

Преподавание учебного предмета связано с преподаванием других предметов: литература, математика, социально-бытовая ориентировка.

На уроках литературы формируется и развивается техника чтения. Продолжают формироваться коммуникативные навыки. Полученные умения закрепляются на уроках данного предмета.

На уроках математики учащиеся расширяют словарный запас, т.е. знакомятся с математическими понятиями, которые применяют в повседневной речи. Полученные знания закрепляются на уроках физической культуры.

На уроках социально-бытовой ориентировки у учащихся формируются навыки самообслуживания, ориентировки в ближайшем окружении и возможности более широкой жизненной ориентации, обеспечения безопасности жизнедеятельности. Усваивают морально-этические нормы поведения, навыки общения с людьми в разных жизненных ситуациях. Полученные знания закрепляются на уроках данного предмета.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты

Предмет ориентирован на формирование у учащихся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Учащиеся получают возможность:

- формировать и развивать двигательные навыки;
- развивать силу мышечного корсета;
- развивать вестибулярный аппарат;
- развивать гибкости и подвижность суставов ;
- увеличивать мышечную массу тела;
- координировать движения и ориентироваться в пространстве;
- заниматься закаливанием организма;

- изучать и совершенствовать лыжные хода;
- развивать скоростно-силовых качества;
- развивать выносливость;
- развивать правильную осанку.

Оценка результативности прохождения программы.

0 баллов — действие отсутствует;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

II. Содержание

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Лёгкая атлетика	22	23	22	22	22
Гимнастика	15	18	18	16	17
Лыжная подготовка	32	32	32	34	34
Подвижные игры	19	14	15	13	10
Спортивные игры	14	15	15	17	19

Температурный режим при проведении занятий физической культурой на открытом воздухе в зависимости от температуры и скорости ветра

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра 5 м/с	При скорости ветра 6-10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
До 12 лет	-10 -11 °С	-6 -7 °С	-3 -4 °С	Занятия не проводятся
12— 13 лет	- 12 °С	- 8 °С	- 5 °С	
14 — 15 лет	- 15 °С	- 12 °С	- 8 °С	
16 — 17 лет	- 16 °С	- 15 °С	- 10 °С	

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический мостик, канат, шест, гимнастические скамейки, обручи, скакалки, шведская стенка, перекладина, гимнастические палки, мячи ,медицинболы, гантели, гири;
- рулетка, стойки для прыжков, планка, прыжковая яма, эстафетные палочки, барьеры;
- лыжный инвентарь;
- волейбольные и баскетбольные мячи, кегли, клюшки.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками;

гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

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.

Вид программного материала, направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
Основы знаний	Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении	Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим	Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе	Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим

	физических упражнений	при выполнении физических упражнений	товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений	игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений	товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений
Гимнастика Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).	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.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаше шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.	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.	Выполнение строевых команд (четкость, правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне. Изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове;	Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание	Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании,	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного	Из положения лежа на животе подбородок

без предметов: — упражнения на осанку	повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.	по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо.	ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружен» стоп вправо, влево	пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком грузом на голове.	к на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону назад.
— дыхательные упражнения	Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.	Восстановление дыхания. При выполнении и упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности) беге на средние дистанции.
— упражнения в расслаблении	Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным	Расслабление мышц потряхиванием конечностей после	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног	Приемы саморасслабления при выполнении и

мышц	расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений	выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленным и руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.	мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.	после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленным и конечностями.	упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопного сустава, стопы.
— основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с	Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону,	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.	Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприсяды с различными положениями рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

	поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и	полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе хлопок в ладоши за спиной.	сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.		
--	--	---	---	--	--

	разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).				
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с	<i>С гимнастическими палками.</i> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба	<i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони Прыжки с различными положениями палки Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой,	<i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до Падения Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. <i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с	<i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно Вольно!" палкой. Совмещение движений палки с движениями и туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча другу, другу одной рукой от правого и левого

	гимнастическо й палкой к плечу, вперед, вверх. <i>С большими обручами.</i> Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивани е из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. <i>С малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывани е мяча в парах. <i>С набивными мячами</i> (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и	с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3— упражнения с гимнастическо й палкой. <i>С большими обручами.</i> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <i>Со скакалками.</i> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с	сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. <i>С набивными мячами</i> (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.	продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <i>Упражнения на гимнастическо й скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастическо й скамейке с преодолением невысоких препятствий.	плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища между ног. Сгибание разгибани ног с набивным мячом между ног сидя на полу. <i>Упражне ния на гимнасти ческой скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастич ской скамейке. Ходьба по рейке гимнастич ской скамейки. Расхожде ние в парах. Выполнен е комплекс упражнений.
--	---	--	--	---	--

	справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди). <i>Упражнения на гимнастическо й скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.	высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <i>С набивными мячами.</i> Перекладывани е мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывани е мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. <i>Упражнения на гимнастическо й скамейке.</i> Наклоны и прогибание туловища в различном	Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.	
--	---	--	--	--

		положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.			
Упражнения на гимнастической стенке	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.	Прогибание туловища (<i>см. 5 класс</i>). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (<i>см. 5—6 класс</i>)	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.	Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики)
Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с	Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не	Для мальчиков кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ногой и махом другой

		опорой руками о пол.		допускаются) — мальчики Поворот направо и налево из положения мост" (девочки).	встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо- налево в упор на правое - левое колени (сильным — в упор присев).
Простые и смешанные висы и упоры	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в. висе; поднимание прямых ног висе на гимнастическо й стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастическо й стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.	Повторен е ранее изученны висов и упоров. Вис на время с различны и положени ми ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинац и на брусья.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8— 10 м. Переноска гимнастическ х матов (двух матов вчетвером на	Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольки предмето в кругу (мяч, булава).

	20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).	расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.		снарядов.	
Танцевальные упражнения	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.	Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.	Простейшие сочетания танцевальных шагов пройденных в 5—6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темп музыки.	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов Ритмический танец.	Приглашение танцевать. Сочетание разученных танцевальных шагов "Румба".
Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной	Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по	Обучение завязыванию каната петлей на бедрах. Соревнование в лазании на скорость Подтягивание

	инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).	перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.	в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).	бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.	ние в висе на канате Лазание в висе на руках по канату.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической	Всклок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с	Упражнение на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне:

	бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.	скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 пестрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галоп" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на	различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации (для девочек) (высота бревна 80—100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую правую ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой —	прыжки на одной ноге другую вперед (назад, в сторону), повороты махом ног назад; переход и положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.
--	--	--	---	---	---

			поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге Соскок вправо (влево; взмахом ноги в сторону Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно	прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок про гнувшись.	
Опорный прыжок	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок Прогнувшись. Прыжок ноги врозь.	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).	Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (всё учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для девочек). Прыжок ног врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширин для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с повороте направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков:	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног,

				лазание по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.	перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну соскок поворотом на 90°.
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3	Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми	Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них) Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и вое произведение пути за столько же шагов с закрытыми	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений:	Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая сторону, правая

	м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить	глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его	глазами. Выполнение исходных положений: упор присев упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (ходьба боком, удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее.	упор присев, упор лежа упор стоя на коленях упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с) Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.	сторону — лева« вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног правая рука в сторону — правая нога в сторону правая рука вниз правую ногу приставить . Поочередные разнонаправленные движения рук и ног правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить . Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз
--	--	--	--	--	---

	задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.	выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключаящих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лёжа.	Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.		— шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м ориентируясь к ориентирам за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонны по 4 на определенном интервале дистанции (по ориентирам и с последующим построением без них) Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него Касание рукой подвешенных
--	---	--	--	--	--

					предметом (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенное время от 5 до 15 с.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся	Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный	Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать	Знать: как правильно выполнять размыкания ступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать	Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять	Знать: что такое строй; как выполнять перестроение, как проводятся соревнования то гимнастики. Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

	способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза	по канату способом в три приема.	по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.	простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.	
Легкая атлетика Ходьба	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой" ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	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.	Ходьба на скорость переходов в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.
Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100	Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-

	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).	м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.	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.	м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	раза за урок; на 0 м - 3 раза за 'рок; эстафетный иер с этапами до 00 м. Медленный оегдо 10—12 мин; ювершеновова-ние эстафетно о iera (4 п 200 м). Бе на средни ди:-танци (800 м). Кросс: мальчики — 000 м; девушки — 800 м.
Прыжки	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями	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.	Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы)с усложнениями. Прыжки со скакалкой на	Специальые упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершеннование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного

	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. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".	Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; пере ход через планку.	месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—1 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуально го разбега. Тройной прыжок места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуально го разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.	разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей)
Метание	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных	Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на	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	Метание различных предметов малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различными исходными положениями (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание

	места одной рукой.	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.	дальность с разбега по коридору 10 м.	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.	ядра (мальчики — 4 кг).
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.	Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"? правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выдержать полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, различном темпе выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	Знать: каковы самостоятельные способы проведения легкой атлетической разминки перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;

		малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.	способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.		преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать на длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат в обозначенное место; прыгать на высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность по коридору 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка
Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатически	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск,

х условий	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 темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.	100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).	ние торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".	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 10 прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", Попади в круг",	прыжки на лыжах, биатлон) правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорости отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции
-----------	---	---	--	---	--

				'Кто быстрее'. Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).	2 км на время.
Основные требования к знаниям, умениям, навыкам (в бесснежных районах лыжная подготовка заменяется другими видами (легкая атлетика, игры, плавание).	Знать: как бежать по прямой и по повороту. Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.	Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. 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—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).	Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м пройти в быстром темпе ,160-200 м и одновременным и ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; пре одолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	Знать: как правильно проложить учебную лыжную; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот "упором сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150— 200 м (девочки), 200—300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 2,5 км (юноши).	Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400— 500 м(юноши), преодолеть на лыжах до 4 км (девочки), до 4 км (юноши)
Спортивные и подвижные игры пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-10 кл.)	<i>Пионербол:</i> Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая	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,	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя	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	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку

	подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.	передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.	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.	на месте и в движении. верхняя прямая подача. Блокиров ние мяча Прямой нападающ й удар через сетк с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шаго (серия 3-4 по 5-10 раз).
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.	Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.	Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.	Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.	Знать: влияние занятий волейбол ом на трудоустро е. Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой

					нападающ й удар; блокирова ь нападающ е удары.
Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	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 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	Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание примов.	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 то упрощенным правдам. Ускорение 5-20 м (4-6 раз) Упражнения с наивными мячами 2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с	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 и игровых парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлени (без обводки и обводкой). Броски мяча корзину с различными положениями. Учебная игра.

		груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).	Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяч; в движении — ведении мяча — остановка — по ворот — передача мяча ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двум руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяч в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.	Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	Знать: когда выполняются штрафные броски сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передач мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте различных положений и расстояния.	Знать: что значит «тактика игры» роль судьи. Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом ведение мяча с обводкой
<i>Подвижные игры и игровые упражнения</i>	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок"	"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю";	«Будь внимателен» "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; «Запомни	Регулировщик" Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"	

		"Метатели"	название»	«Обманчивые движения»	
Коррекционные С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний"	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	«Кто проходил мимо» "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".	
С бегом на скорость	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	"Сбор картошки" "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	Лучший бегун" "Преодолей препятствие"; "Сумею догнать"; Эстафеты бегом.
С прыжками в высоту, длину	Удочка"; "Веребочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки".	"Дотянись"; "Проверь сам" "Установи рекорд".	«Нарушил порядок» "Недопрыгнул"; "Запрещено".	"Дотянись до веревочки"; "Сигнал" "Сбей предмет".	"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение"
С метанием мяча на дальность и в цель	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".	"Попади в окошко" "Символ"; "Снайпер".	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
С элементами пионербола и волейбола	"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	"Перебросить в круг", "Сохрани стойку".	"Ловкая подача" "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.	"Сигнал" "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.
С элементами баскетбола	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола "Очков набрал больше"

					всех"; "Самый точный".
С элементами плавания (на воде)	Хоровод"; "Кто быстрее"; "Невод"; "Торпеды"; "Утки-нырки".	"Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему".	"Не задень веревку"; "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки в воде".	"Водолазы"; "Установить ориентир"; "Сигнал спасать"; "Салки в воде с предметами".	"Солдаты и"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки"; ; Салки в воде различног характера
Игры на снегу, льду	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробы и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета- сороконожка"	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты использов нием разных лыжных ходов.