Приложение № 10

к Адаптированной основной

общеобразовательной программе

для обучающихся

с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

МОУ «Килачевская СОШ»

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 классы

**1.Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I1) и I—IV классов.

* 1. **Цели и задачи программы.**

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает:

об­ра­зо­вательные;

воспитательные;

коррекционно-развивающие;

лечебно-оздоровительные за­да­чи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все занятия по физкультуре проводится в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

В МОУ «Килачевская СОШ» на физкультуру отводится 510 часов, из расчета в 3 часа в неделю, 34 учебные недели по 102 часа в каждом.

**4. Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**4.1Личностные.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**4.2.Предметные.**

Предметные результаты освоения АООП образования вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с ум­ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения это­го уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обу­чающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

|  |  |
| --- | --- |
| *Минимальный уровень* | *Достаточный уровень* |
| представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; |
| представления о двигательных действиях; знание строевых команд; | знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; |
| представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; | знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; |
| представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; | знание форм, средств и методов физического совершенствования; |
| представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; | умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и сор**е**внованиях; осуществление их объективного судейства; |
| представления о спортивных традициях своего народа и других народов; | знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека; |
| понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; | знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; |
| представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге; |
|  | знание правил, техники выполнения двигательных действий; |
|  | знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; |
|  | соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**5. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная 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. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми ,плаванием. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

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

**Практический материал**:

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

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

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

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

***Лыжная подготовки***

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

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

**Практический материал.**

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**Плавание.**

**Теоретические сведения.** Основные способы плавания. Виды соревнований по плаванию. Техника безопасности на водоёмах и бассейнах.

**Практический материал.** Освоение техники упражнений при обучении плаванию в зале на матах. Освоения техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом в зале на матах.

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

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

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

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

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

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**6.Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п**  **№** | **Раздел / Тема** | **Количество**  **часов** |
|
| **Легкая атлетика. 12 часов** | | |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадки. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018. ИТБ-35-2018. ИТБ-41-2018 Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности для учащихся на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов** | | |
|  | Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по техники безопасности во время занятий спортивными играми. ИТБ-39-2018, ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока | 1 |
|  | Остановка прыжком | 1 |
|  | Ловля мяча двумя руками от груди | 1 |
|  | Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой | 1 |
|  | Ведение мяча в движении шагом | 1 |
|  | Остановка двумя шагами | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди | 1 |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении | 1 |
|  | Позиционное нападение *(5: 0)* | 1 |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча | 1 |
| **Гимнастика. Элементы акробатики*. (18часов)*** | | |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения. Инструктаж по техники безопасности во время занятий гимнастикой. ИТБ-40-2018 | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы). Строевые упражнения. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки). Лазание. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки). | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах | 1 |
|  | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. | 1 |
|  | Гимнастическая комбинация на спортивных снарядах. | 1 |
|  | Опорные прыжки. | 1 |
|  | Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики. | 1 |
|  | Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами | 1 |
|  | Опорные прыжки. Упражнения и композиции с предметами | 1 |
|  | Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов** | | |
|  | Ведение мяча на месте. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Бросок мяча в корзину двумя руками от головы | 1 |
|  | Бросок снизу двумя руками в движении. | 1 |
|  | Бросок снизу двумя руками в движении. | 1 |
|  | Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча. | 1 |
|  | Вырывание и выбивания мяча, перехват мяча. | 1 |
| **Лыжная подготовка. 14 часов** | | |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Одновременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Повороты переступанием. | 1 |
|  | Повороты переступанием. | 1 |
|  | Способы передвижения на лыжах. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём наискось «Ёлочкой». | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Техника бесшажного хода. | 1 |
|  | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 1 |
|  | Техника передвиженияна лыжах**.** | 1 |
|  | Техника ходов. Лыжная эстафета 4Х 500м. | 1 |
|  | Техника лыжных ходов. | 1 |
| **Развитие двигательных способностей (4 часов)** | | |
|  | Основные двигательные способности. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и гибкости | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и быстроты | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол (14 часов)** | | |
|  | Технические приемы:  Техника безопасности на уроках волейбола. ИТБ-37-2018 | 1 |
|  | Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока. | 1 |
|  | Приём и передачи мяча сверху. Стойки и передвижение игрока. | 1 |
|  | Передачи мяча сверху в разные зоны площадки. | 1 |
|  | Приём мяча сверху, нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
|  | Приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
|  | Тактические действия. | 1 |
|  | Тактические действия. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. | 1 |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | |
|  | спринтерский бег, скоростной бег до 50 м. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | бег на короткие дистанции. Эстафеты4Х100м | 1 |
|  | спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | спринтерский бег, прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
|  | Прыжок в высоту, спринтерский бег. | 1 |
|  | Прыжок в высоту, спринтерский бег. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м. | 1 |
|  | К . У. в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».  К.У. в метании малого мяча. | 1 |
|  | равномерный бег. К. У. в беге на 1000м. | 1 |
|  | Кроссовый бег. Барьерный бег. | 1 |
|  | Кроссовый бег. Барьерный бег. | 1 |
| **Плавание (3 часа)** | | |
|  | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания. | 1 |
|  | Освоения техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом. | 1 |
|  | Освоение техники упражнений при обучении плаванию | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (5 часов)** | | |
|  | стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты. Техника безопасности на уроках футбола.  ИТБ-38-2018 | 1 |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
|  | Остановка катящегося мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча в движении. | 1 |
| **Итого** | | **102** |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** |
|
| **Легкая атлетика. 12 часов** | | |
|  | Вводное занятие. Инструктаж на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018. ИТБ-35-2018. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов** | | |
|  | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018, | 1 |
|  | Ведение мяча в средней стойке | 1 |
|  | Ведение мяча в высокой стойке | 1 |
|  | Остановка двумя шагами | 1 |
|  | Ведение мяча в низкой стойке | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча в движении | 1 |
|  | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после | 1 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении | 1 |
|  | Игра *(2* × *2, 3* × *3)* | 1 |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов** | | |
|  | Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИТБ-40-2018. | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Упражнения на лазания и перелазания | 1 |
|  | Упражнения на равновесие | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Упражнения на гибкость. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 6 часов** | | |
|  | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018. | 1 |
|  | Ведение мяча с разной высотой отскока | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении | 1 |
|  | Ведение мяча правой *(левой)*  рукой | 1 |
|  | Перехват мяча | 1 |
|  | Бросок одной рукой от плеча после остановки | 1 |
| **Лыжная подготовка. 14 часов** | | |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Техника спусков. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов. | 1 |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
|  | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2км с учетом времени. | 1 |
|  | Переход с хода на ход. Тестирование: Техника спусков, подъемов, поворотов, торможений. | 1 |
|  | Обучение коньковому ходу. Торможения. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Коньковый ход. Лыжная эстафета 4Х 1000м. Свободным стилем. | 1 |
| **Развитие двигательных способностей (5часов)** | | |
|  | Основные двигательные способности. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. ИТБ-35-2018. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и гибкости | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и скорости | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости | 1 |
|  | Основные двигательные способности. | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол. 11часов** | | |
|  | Технические приемы волейбола. Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности на уроках волейбола. ИТБ-37-2018. | 1 |
|  | Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке. |  |
|  | Передача мяча сверху, приём. Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 |
|  | Передача мяча сверху в разные зоны площадки. | 1 |
|  | Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача. | 1 |
|  | Верхняя прямая подача. | 1 |
|  | Тактические действия. | 1 |
|  | Усложнённые подачи мяча. | 1 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 |
| **Легкая атлетика. 14 часов** | | |
|  | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018. | 1 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  | Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание».Бег с барьерами. |  |
|  | Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Тестирования уровня физической подготовленности; подтягивание, прыжки в длину с места, метание мяча, бег 30м. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги». Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции. | 1 |
|  | Кроссовый бег. | 1 |
|  | Кроссовый бег. | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол). 7 часов** | | |
|  | Стойки и перемещения в стойке, остановки, ускорения, повороты. Техника безопасности на уроках футбола. ИТБ-38-2018. | 1 |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 1 |
|  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы. | 1 |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | 1 |
|  | Ведение мяча в движении | 1 |
|  | Удар по воротам на точность. | 1 |
|  | Сочетание технических приемов: ведение – передачи – ударов | 1 |
| **Плавание 3 часа** | | |
|  | Техника плавания способами кроль на спине, брасс. Техника безопасности на уроках плавания. | 1 |
|  | Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом. | 1 |
|  | Ныряние в длину. | 1 |
| **Итого** | | **102** |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика. 12 часов** | | |
|  | Вводное занятие. Инструктаж на занятиях в спортивном зале и спортивной площадки. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018. ИТБ-35-2018 Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 12 часов** | | |
|  | Передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Повороты с мячом | 1 |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
|  | Повороты с мячом | 1 |
|  | Передачи мяча с отскоком на месте | 1 |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
|  | Бросок мяча двумя руками от головы с места | 1 |
|  | Быстрый прорыв | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 |
|  | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах | 1 |
|  | Бросок мяча одной рукой от плеча с места | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики. 18 часов** | | |
|  | Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИТБ-40-2018 | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Упражнения на равновесие | 1 |
|  | Лазания и перелазания | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Упражнения на гибкость | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол 6 часов** | | |
|  | Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Игровые задания | 1 |
|  | Штрафной бросок | 1 |
|  | Передача мяча в тройках со сменой места | 1 |
|  | Передача мяча в тройках со сменой места | 1 |
|  | Сочетание приемов ведения | 1 |
| **Лыжная подготовка. 14 часов** | | |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Техника спусков. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов. | 1 |
|  | Совершенствование техники бесшажного хода. | 1 |
|  | Коньковый ход. Торможения. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Коньковый ход. Лыжная эстафета 4Х 1000м свободным стилем. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 3.5 км.в равномерном темпе. | 1 |
| **Развитие двигательных способностей (5 часов)** | | |
|  | Основные двигательные способности. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы и гибкости | 1 |
|  | Упражнения на развитие ловкости и скорости | 1 |
|  | Упражнения на развитие быстроты | 1 |
|  | Упражнения на развитие выносливости | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол (11часов)** | | |
|  | Стойки и передвижение игрока.  Техника безопасности на уроках волейбола. ИТБ-37-2018 | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Тактические действия. Технические действия. | 1 |
|  | Тактические действия. Технические действия. | 1 |
|  | Усложнённые подачи мяча. | 1 |
|  | Усложнённые подачи мяча. | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег. | 1 |
|  | спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба. | 1 |
|  | прыжок в высоту, Бег на короткие дистанции бега. | 1 |
|  | Прыжки в высоту. Бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги», метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину, метание малого мяча. | 1 |
|  | Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
|  | прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 |
|  | Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)** | | |
|  | Техника безопасности на занятиях футболом. ИТБ-38-2018 Футбол. Технические приемы:передача мяча, ведение мяча, финты. | 1 |
|  | Футбол ( мини – футбол). Технические приемы:передача мяча, ведение мяча, финты. | 1 |
|  | Передача мяча, ведение мяча, финты. | 1 |
|  | Передача мяча, ведение мяча, финты. | 1 |
|  | Передача мяча, ведение мяча, финты. | 1 |
|  | Техника ударов по воротам на точность. | 1 |
|  | Тактические действия в футболе. | 1 |
| **Плавание(3 часа)** | | |
|  | Плавательные упражнения | 1 |
|  | Техника стартов и поворотов при плавании кролем на груди и спине, брассом. | 1 |
|  | Выполнение упражнений на освоение видов плавания. | 1 |
| **Итого** | | **102** |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | |
|  | Вводное занятие. Инструктаж на занятиях в спортивном зале и спортивной площадки. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-33-2018.Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)** | | |
|  | Передвижения и остановки игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018, ИТБ-35-2018 | 1 |
|  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 |
|  | Бросок двумя руками от головы | 1 |
|  | Передачи мяча двумя руками от груди | 1 |
|  | Бросок двумя руками от головы | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |
|  | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди | 1 |
|  | Личная защита | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
|  | Передвижения и остановки игрока | 1 |
|  | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | |
|  | Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИТБ-40-2018 | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
|  | Опорные прыжки | 1 |
|  | Опорные прыжки | 1 |
|  | Опорные прыжки | 1 |
|  | Опорные прыжки | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации на г. снарядах | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. Из освоенных элементов | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Строевые упражнения. Лазания и перелазания | 1 |
|  | Силовые упражнения. | 1 |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | 1 |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)** | | |
|  | Бросок одной рукой от плеча Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Передача одной рукой от плеча в тройках | 1 |
|  | Игровые задания | 1 |
|  | Штрафной бросок | 1 |
|  | Позиционное нападение. Игры с элементами баскетбола | 1 |
|  | Бросок одной рукой от плеча в движении | 1 |
| **Лыжная подготовка (14 часов)** | | |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Техника спусков. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов. | 1 |
|  | Совершенствование техники бесшажного хода. | 1 |
|  | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 1 |
|  | Передвижение дистанции свободным стилем. Торможения. | 1 |
|  | Лыжная эстафета 4Х 1000м свободным стилем. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 2 км в соревновательном режиме | 1 |
|  | Основы знаний. Зимние виды спорта. Игры на снегу и льду | 1 |
|  | Игры на снегу и льду. Пятнашки. Эстафета | 1 |
|  | Игры на снегу и льду. Волки и зайцы | 1 |
|  | Игры на снегу и льду. Кто быстрей | 1 |
|  | Игры на снегу и льду. Царь горы | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол. (11часов)** | | |
|  | Стойки и передвижение игрока. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. ИТБ-37-2018 | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
|  | Тактические действия. Технические действия. | 1 |
|  | Тактические действия. Технические действия. | 1 |
|  | Тактические действия. Технические действия. | 1 |
| **Легкая атлетика (12часов)** | | |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег. | 1 |
|  | Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба. | 1 |
|  | Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции. | 1 |
|  | Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги», метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину, метание малого мяча. | 1 |
|  | Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние дистанции. | 1 |
|  | Прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 |
|  | Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)** | | |
|  | Техника передви­жений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. ИТБ-38-2018 | 1 |
|  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу) | 1 |
|  | Ведение мяча | 1 |
|  | Удары по воротам | 1 |
|  | Техника переме­щений, владение мячом | 1 |
|  | Вбрасывание мяча, из-за боковой ли­нии с места и с шагом. | 1 |
|  | Тактика игры | 1 |
| **Плавание (2 часа)** | | |
|  | Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. | 1 |
|  | Овладение двигательными навыками | 1 |
| **Итого** | | **102** |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел. Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | |
|  | Вводное занятие. Инструктаж на занятиях в спортивном зале и спортивной площадки. ИТБ-35-2018, ИТБ-34-2018 ИТБ-33-2018, Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИТБ-41-2018 | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Метание мяча на дальность | 1 |
|  | Метание мяча на дальность и цель | 1 |
|  | Бег на средние дистанции | 1 |
|  | Спринтерский бег | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности. | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол (12 часов)** | | |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. ИТБ-36-2018 | 1 |
|  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1 |
|  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |
|  | Штрафной бросок | 1 |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3)* | 1 |
|  | Позиционное нападение со сменой мест | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
|  | Позиционное нападение и личная защита | 1 |
|  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке | 1 |
|  | Штрафной бросок | 1 |
|  | Сочетание приемов передвижений и остановок | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | |
|  | Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИТБ-40-2018 | 1 |
|  | Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Опорный прыжок | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |
|  | Акробатические упражнения и комбинации из освоенных элементов | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Висы и упоры | 1 |
|  | Строевые упражнения. Лазания и перелазания | 1 |
|  | Силовые упражнения | 1 |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | 1 |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | 1 |
| **Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)** | | |
|  | Техника безопасности на занятиях баскетболом.ИТБ-36-2018 Сочетание приемов передач, ведения и бросков | 1 |
|  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
|  | Правила баскетбола | 1 |
|  | Учебная игра | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» | 1 |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход . | 1 |
|  | Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой». | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход. Техника спусков. | 1 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Техника спусков подъёмов. | 1 |
|  | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 1 |
|  | Основные способы передвижения на лыжах. | 1 |
|  | Передвижение дистанции свободным стилем. Торможения. |  |
|  | Лыжная эстафета 4Х 1000м свободным стилем. |  |
|  | Спуски и подъёмы. торможение |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе. |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км в соревновательном режиме |  |
|  | Основы знаний. Зимние виды спорта. Игры на снегу и льду |  |
|  | Игры на снегу и льду. Пятнашки. Эстафета |  |
|  | Игры на снегу и льду. Волки и зайцы |  |
|  | Игры на снегу и льду. Кто быстрей |  |
|  | Игры на снегу и льду. Царь горы |  |
| **Спортивные игры. Волейбол. (11часов)** | | |
|  | Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности на уроках волейболом. ИТБ-37-2018 | 1 |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. | 1 |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке че­рез сетку. | 1 |
|  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
|  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
|  | Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |
|  | Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |
|  | Нижняя и верхняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки | 1 |
|  | Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | 1 |
|  | Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах | 1 |
|  | Тактика освоен­ных игровых действий | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | |
|  | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
|  | Бег на короткие дистанции с высокого старта, эстафетный бег. | 1 |
|  | Спринтерский бег, прыжок в высоту. Спортивная ходьба. | 1 |
|  | Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции бег. | 1 |
|  | Прыжок в высоту. Бег на короткие дистанции бега. | 1 |
|  | Прыжок в длину «согнув но­ги», метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. | 1 |
|  | Прыжок в длину, метание малого мяча. | 1 |
|  | Тестирования уровня физической подготовленности; Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
|  | Прыжок в длину.  Метание малого мяча. | 1 |
|  | Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
| **Спортивные игры. Футбол (мини-футбол) (7 часов)** | | |
|  | Передача мяча, ведение мяча, игра головой. Техника безопасности на уроках футбол ИТБ-38-2018 | 1 |
|  | Передача мяча, ведение мяча, игра головой | 1 |
|  | Передача мяча, ведение мяча, игра головой | 1 |
|  | Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты | 1 |
|  | Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | 1 |
|  | Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | 1 |
|  | Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | 1 |
| **Плавание (2часа)** | | |
|  | Овладение двигательными навыками. Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. | 1 |
|  | Овладение двигательными навыками | 1 |
| **Итого** | | **102** |

**7. Материально- техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | | |
| **1** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | |
|  | **Гимнастика** |  | | |
|  | Стенка гимнастическая | 4 | | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | 1 | | |
|  | Бревно гимнастическое высокое | 1 | | |
|  | Козел гимнастический | 1 | | |
|  | Конь гимнастический | 1 | | |
|  | Перекладина гимнастическая (турник) | 1 | | |
|  | Брусья гимнастические, параллельные | 1 | | |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | 1 | | |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | 5 | | |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 | | |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | 4 | | |
|  | Скамья атлетическая, вертикальная |  | | |
|  | Скамья атлетическая, наклонная |  | | |
|  | Гантели наборные | 1 | | |
|  | Коврик гимнастический | 10 | | |
|  | Станок хореографический |  | | |
|  | Маты гимнастические | 17 | | |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 1 | | |
|  | Мяч малый 150гр. и теннисный | 6 | | |
|  | Скакалка гимнастическая | 15 | | |
|  | Палка гимнастическая | 15 | | |
|  | Обруч гимнастический | 25 | | |
|  | Сетка для переноса малых мячей |  | | |
|  | **Легкая атлетика** |  | | |
|  | Планка для прыжков в высоту |  | | |
|  | Стойки для прыжков в высоту |  | | |
| 1. ф | Флажки разметочные на опоре |  | | |
|  | Лента финишная |  | | |
|  | Барьеры л/а тренировочные | 6 | | |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 | | |
|  | Номера нагрудные | имеются | | |
|  | **Спортивные игры** |  | | |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 | | |
|  | Мячи баскетбольные | 20 | | |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 | | |
|  | Жилетки игровые с номерами (манишки) | 16 | | |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 1 | | |
|  | Сетка волейбольная | 1 | | |
|  | Мячи волейбольные | 8 | | |
|  | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | 1 | | |
|  | Табло перекидное |  | | |
|  | Ворота для мини-футбола |  | | |
|  | Сетка для ворот мини-футбола |  | | |
|  | Мячи футбольные | 5 | | |
|  | Номера нагрудные | имеются | | |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 1 | | |
|  | Набор для игры шашки |  | | |
|  | Набор для игры в шахматы |  | | |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  | | |
|  | Аптечка медицинская | 1 | | |
| **2** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ** | | | |
|  | Спортивный зал игровой | 1 | | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
|  | Зоны рекреации |  | | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя | 1 | | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | | Включает в себя: стеллажи, контейнеры |
|  | Технические средства | Имеется переносной  переносной  имеется  1 | | Ноутбук  Мультимедийный проектор, экспозиционный экран, средства телекоммуникаций (интернет)  Аудиторская доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц |
| **3** | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  | | |
|  | Сектор для прыжков в длину | 1 | | |
|  | Сектор для прыжков в высоту |  | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 | | |
|  | Площадка игровая баскетбольная |  | | |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 | | |
|  | Гимнастический городок | 1 | | |
|  | Полоса препятствий | 1 | | |
|  | Лыжная трасса |  | Включающая, небольшие отлогие склоны | |

**Список дополнительной литературы**

1. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Учитель, 2008

2. Физкультура 5-11 кл. Календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. В.И Виненко. Волгоград, «Учитель», 2006

3. Начинающему учителю физкультуры. М.В. Видякин. «Учитель», 2002

4. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. «Физкультура и спорт», 1998

5. Физкультура. Внеклассные мероприятия в средней школе. «Учитель», 2004

6. Лыжный спорт в школе. Г.П. Богданов. «Просвещение», 2005

7. Твой олимпийский учебник. Москва. «Советский спорт», 2007

8. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. П.А. Киселёв. «Глобус», 2010

9. Валеология в школе и дома. С.В. Попов. Санкт-Петербург «Союз», 1997

10. Бегай, прыгай, метай. Э. Брюнему. Москва, «Физкультура и спорт», 1982

11. Задания для подготовки к олимпиадам. Физическая культура, 9-11 классы. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков. «Учитель», 2010

12. Физическая культура. Организация и проведение олимпиад, 9-11 кл. А.Н. Каинов «Учитель», 2009

13. Силовые упражнения. Гири. В.А. Лепёшкин «Феникс», 2007

14. Полиатлон. В.А. Уваров Йошкар- Ола, 2003

15. Физическая культура. Развёрнутое тематическое планирование. А.Н. Каинов. «Учитель», 2008