**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Директор МБОУ Забитуйская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_В.А .Арзаев  От» «31» августа 2018г.  Приказ № \_ | Согласовано  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Ящук  От «31» августа 2018г. | Рассмотрено на МО учителей.  Протокол №1  От «28» августа 2018г.Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_ Цветкова Н.В. |

**Рабочая программа по**

физической культуре

*(наименование учебного предмета/курса)*

на 2018-2019 учебный год(5,6,9 классы)

*(срок реализации программы)*

составлена на основе примерной программы АОП ООО МБОУ Забитуйской СОШ комплексной программы физического воспитания учащихся «Физкультура. 5-9 класс В.И.Лях примерной программы ООО по физической культуре

программу составил Хутуров Никита Данилович.

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу.)*

Забитуй, 2018 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью МБОУ Забитуйская СОШ

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными

Задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Планируемые результаты.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх

**Содержание курса.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

**Класс 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | | Наименование разделов и тем | | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (15 час) | | | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | | 1 |
| 2 | | Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | | 1 |
| 3. | | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | | 1 |
| 4. | | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин | | 1 |
| 5. | | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | | 1 |
| 6. | | Бег 60 м, прыжок в длину с места. | | 1 |
| 7. | | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | | 1 |
| 8. | | Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | | 1 |
| 9 | | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | | 1 |
| 10 | | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | | 1 |
| 11 | | Эстафетный бег (100 м по кругу) | | 1 |
| 12 | | Эстафетный бег (100 м по кругу) | | 1 |
| 13 | | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | | 1 |
| 14 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | | 1 |
| 15 | | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры | | 1 |
|  | | Гимнастика и акробатика (24 час) | | 1 |
| 16.1. | | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | | 1 |
| 17.2. | | Обучение перестроению из одной шеренги в две | | 1 |
| 18.3. | | Повторение перестроения из одной шеренги в две | | 1 |
| 19.4. | | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | | 1 |
| 20.5. | | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | | 1 |
| 21.6. | | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом | | 1 |
| 22.7. | | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | | 1 |
| 23.8. | | Бег в равномерном темпе | | 1 |
| 24.9 | | Равномерный бег эстафеты | | 1 |
| 25.10 | | Беговые упражнения метров | | 1 |
| 26.11 | | Равномерный бег | | 1 |
| 27.12 | | Бег 1000 метров. | | 1 |
| 28.13 | | Передвижения стойки остановки повороты в баскетболе | | 1 |
| 29.14 | | Обучение и освоение ловли и передачи мяча | | 1 |
| 3015 | | Ведение мяча правой и левой рукой | | 1 |
| 31.16 | | Ведение мяча с изменением направления | | 1 |
| 32.17 | | Броски двумя руками с места | | 1 |
| 33.18 | | Броски одной рукой от плеча | | 1 |
| 34.19 | | Вырывание выбивание мяча | | 1 |
| 35.20 | | Игра по упрощенным правилам | | 1 |
| 36.21 | | Подвижные игры на базе баскетбола | | 1 |
| 37.22. | | ТБ на уроках гимнастики | | 1 |
| гимнастика | | | | |
| 38.23 | | Кувырок вперед назад | | 1 |
| 3924 | | Кувырок вперед стойка на голове | | 1 |
| 40.1 | | Кувырок вперед стойка на лопатках | | 1 |
| 41.2 | | Мост ииз положения стоя лежа | | 1 |
| 42.3 | | Развитие координационных способностей | | 1 |
| 43.4 | | Прыжки через скаклку | | 1 |
| 44.5 | | Лазание по канату | | 1 |
| 45.6 | | Развитие гибкости | | 1 |
| 46.7 | | Развитие координации | | 1 |
| 47.8 | | Висы подтягивания | | 1 |
| 48.9 | | Упражнения в парах | | 1 |
| 49.10 | | Упражнения на пресс | |  |  |
| 50.11 | | Демонстрация комплекса упражнений | | 1 |
|  | | Лыжная подготовка | | 1 |
| 52.1 | | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | | 1 |
| 53.2 | | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | | 1 |
| 54.3 | | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | | 1 |
| 55.4 | | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | | 1 |
| 56.5 | | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | | 1 |
| 57.6 | | Обучение попеременному двухшажному ходу. | | 1 |
| 58.7 | | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | | 1 |
| 59.8 | | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | | 1 |
| 60.9 | | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | | 1 |
| 61.10 | | Обучение повороту переступанием в движении | | 1 |
| 62.11 | | Обучение повороту переступанием в движении | | 1 |
| 63.12 | | Повторение поворота переступанием в движении | | 1 |
| 64.13 | | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | | 1 |
| 65.14 | | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | | 1 |
| 66.15 | | Обучение торможения «плугом». | | 1 |
| 67.16 | | Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом». | | 1 |
| 68.17 | | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | | 1 |
| 69.18 | | Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м. | | 1 |
| 70.19 | Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики | |  | |  |
| 71.20 | | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | | 1 |
| 72.21 | | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | | 1 |
| 75.3 | | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | | 1 |
| 76.4 | | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | | 1 |
| 77.5 | | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | | 1 |
| 78.6 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | | 1 |
| 79.7 | | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | | 1 |
| 80.8 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | | 1 |
| 81.9 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | | 1 |
| 82.10 | | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | | 1 |
| 83.11 | | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | | 1 |
| 84.12 | | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | | 1 |
| 85.13 | | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | | 1 |
| 86.14 | | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | | 1 |
| 87.15 | | Учебная игра | | 1 |
| Легкая атлетика | | | | |
| 88.1 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | | 1 |
| 89.2 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | | 1 |
| 90.3 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | | 1 |
| 91.4 | | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | | 1 |
| 92.5 | | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | | 1 |
| 93.6 | | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | | 1 |
| 94.7 | | Подъем туловища из положения лежа за  30 сек | | 1 |
| 95.8 | | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | | 1 |
| 96.9 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | | 1 |
| 97.10 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | | 1 |
| 98.11 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | | 1 |
| 99.12 | | Бег 60 м | | 1 |
| 100.13 | | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 101.14 | | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | | 1 |
| 102.15 | | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | | 1 |
| 103.16 | | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | | 1 |
| 104.17 | | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | | 1 |
| 105.18 | | Спортивные игры. Подведение итогов за год | | 1 |

**6 Класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках | 1 |
| 2 | РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ | 1 |
| 3 | СТАРТОВЫЙ РАЗГОН | 1 |
| 4 | Высокий старт | 1 |
| 5 | Высокий старт | 1 |
| 6 | Финальное усилие | 1 |
| 7 | Эстафеты | 1 |
| 8 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 9 | Развитие скоростных способностей | 1 |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 11 | Развитие скоростно силовых способностей | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 13 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
| 14 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 16. | Развитие выносливости | |
| 17. | Развитие выносливости | 1 |
| 18. | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 19. | Преодоление препятствий | 1 |
| 20. | Преодоление препятствий | 1 |
| 21. | Переменный бег | 1 |
| 22. | Переменный бег | 1 |
| 23. | Гладкий бег | 1 |
| 24. | Гладкий бег | 1 |
| 25. | Переменный бег | 1 |
| 26 | Развитие силовой выносливости | 1 |
| 27. | Кросс 1000 метров | 1 |
| 28. | Техника передвижений остановок поворотов | 1 |
| 29. | Ловля и передача мяча | 1 |
| 30. | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |
| 31. | Ведение мяча правой левой рукой | 1 |
| 32. | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 33.. | Броки двумя руками с места | 1 |
| 34. | Броски одной рукой от плеча | 1 |
| 35. | Вырывание выбивание | 1 |
| 36. | Игра по кпрощенным правилам | 1 |
| 37. | Подвижные игры на базе баскетбола | 1 |
| 38. | ТБ на уроках гимнастики | 1 |
| 39. | Кувырок вперед | 1 |
| 40. | Кувырок вперед стойка на лопатках | 1 |
| 41. | Стойка на голове согнутыми ногами | |
| 42. | Развитие координацииигра. | 1 |
| 43. | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 44. | Лазание по канату | 1 |
| 45. | Развитие гибкости | 1 |
| 46. | Упражнение на равновесие | 1 |
| 47 | Освоение висов | 1 |
| 48. | Упражнения на пресс | 1 |
| 49. | подтягивания | 1 |
| 50. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | 1 |
| 52. | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 53. | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |
| 54. | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по | |
| 55. | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по | 1 |
| 56. | Повторение спуска со склона в низкой стойке | 1 |
| 57. | Повторение спуска со склона в низкой стойке | 1 |
| 58. | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой" | 1 |
| 69. | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |
| 60. | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |
| 61. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |
| 62. | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |
| 63. | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж | 1 |
| 64. | Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж | 1 |
| 65. | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 66. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |
| 67. | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |
| 68. | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 69. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 70. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 71. | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 72. | Эстафета на лыжах | 1 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | |
| 73. | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 74. | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 75. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 76. | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 77. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 78. | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 79. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |
| 80. | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |
| 81. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 82. | Эстафета с ведением мяча | 1 |
| 83. | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | 1 |
| 84. | Бег с ускорением до 10 м | 1 |
| 85. | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 86. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |
| 87. | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |
| 88. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
| 89. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
| 90. | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
|  | Легкая атлетика 15 час | |
| 91. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 92. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 93. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 94. | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 95. | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 96. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 97. | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 98. | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м | 1 |
| 99. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 100. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 101. | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 102. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 103. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 104. | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 105. | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |

**9 Класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (21час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности.на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | Бег с ускорение с максимальной скоростью 30-40 метров | 1 |
| 3. | Высокий старт 10-15 м | 1 |
| 4. | Высокий старт и скоростной бег до 40 м | 1 |
| 5. | Высокий старт и скоростной бег до 50 м | 1 |
| 6. | Челночный бег 3х10 м | 1 |
| 7. | Бег с ускорением | 1 |
| 8. | Эстаыетный бег с ускорением | 1 |
| 9. | Метание мяча | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 11 | Техника безопасности по гимнастике строевые упражнения | 1 |
| 12 | Повороты на месте | 1 |
| 13 | Перестроение на месте и в движении | 1 |
| 14 | Общефизическая подготовка | 1 |
| 15 | Упражнения с гимнастическим обручем | 1 |
| 16 | Кувырок вперед в группировке | 1 |
| 17 | Кувырок назад | 1 |
| 18 | Стойка на лопатках | 1 |
| 19 | Стойка на голове | 1 |
| 20 | Двойной кувырок вперед | 1 |
| 21 | Лазание по кунату | 1 |
| 22. | Бег 1000 метров | 1 |
| 23 | Беговые упражнения | 1 |
| 24. | Скоростной бег | 1 |
| 25 | Бег вравномерном темпе 10-12 мин | 1 |
| 26. | Кросс до 15мин | 1 |
| 27. | Бег 1000 м. | 1 |
|  | Iiчетверть |  |
| 28. | Техникапередвижений остановок поворотов | 1 |
| 29. | Передача одной рукой от плеча | 1 |
| 30. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением | 1 |
| 31. | Передача мяча во встречном направлении | 1 |
| 32. | Броски одной рукой от плеча | 1 |
| 33. | Броски в корзину | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол (18 час) | | |
| 34. | Вырывание выбивание | 1 |
| 35. | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |
| 36. | Совершенствование комбинаций | 1 |
| 37. | ТБ на уроках гимнастики | 1 |
| 38. | Кувырок вперед назад стойка на лопатках | 1 |
| 39. | Кувырок вперед стойка на лопатках | 1 |
| 40. | Мост из положения стоя лежа | 1 |
| 41. | Развитие координации | 1 |
| 42. | Прыжки через скакалку | 1 |
| 43. | Лазание по канату | 1 |
| 44. | Развмтие гибкости | 1 |
| 45. | Упражнение на равновесие | 1 |
| 46. | Совершенствование висов | 1 |
| 47. | Опорнвй прыжок | 1 |
| 48. | Упражнения на пресс | 1 |
| 49. | Демонстрация комплекса по гимнастике | 1 |
| Лыжная подготовка | | |
| 51 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 52. | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |
| 53. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 55. | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 56. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 57. | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |
| 58. | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 |
| 59. | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |
| 60. | Торможение «плугом». | 1 |
| 61. | Обучение правильному падению при спуске | 1 |
| 62.11 | Повторение падению при спуске | 1 |
| 63.12 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | 1 |
| 64.13 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | 1 |
| 65.14 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | 1 |
| 66.15 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | 1 |
| 67.16 | Лыжные эстафеты по кругу | 1 |
| 68.17 | Лыжные эстафеты по кругу | 1 |
| 69.18 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | 1 |
| 70.19 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 71.20 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| 72.21 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (18 час) | | |
| 73.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 74.2 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |
| 75.3 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |
| 76.4 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 77.5 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 78.6 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 79.7 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 80.8 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра. | 1 |
| 81.9 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | 1 |
| 82.10 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра. | 1 |
| 83.11 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 84.12 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 85.13 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 86.14 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 87.15 | Зонная защита Учебная игра. | 1 |
| 88.16 | Зонная защита Учебная игра. | 1 |
| 89.17 | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 90.18 | Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| Легкая атлетика (15 ч) | | |
| 91.1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 92.2 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 93.3 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 94.4 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 95.5 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 96.6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 97.7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 98.8 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м | 1 |
| 99.9 | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | 1 |
| 100.10 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 101.11 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 102.12 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 103.13 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 104.4 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 105.5 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |