

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №34»

Рассмотрена на заседании МС Средней школы
№34 от 31.08.2020 Протокол №1

Утверждена приказом директора
от 31.08.2020 №117

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
по адаптированной основной общеобразовательной программе
основного общего образования для детей с умственной отсталостью
5-9 классы
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
Федотова А.А.

город Каменск-Уральский

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерных программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 классы). Авторы: А.А. Дмитриев, И.Ю. Жуковин, С.В. Веневцев.- Москва Просвещение, 2006г.

Данная программа определяет содержание и методику проведения уроков физической культуры. На преподавание предмета «Физическая культура» отводится 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Основной **целью физического воспитания** в школе является укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития. Для достижения этой цели необходимо решить следующие **основные задачи**:

- обеспечить высокий уровень здоровья и нормальное физическое развитие учащихся;
- развить их основные физические качества;
- дать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены в валеологии;
- воспитать устойчивый интерес и потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развить координационные способности и обучить жизненно необходимым умениям и навыкам;
- воспитать у школьников высокие нравственные и волевые качества.

Реализация данной программы предполагает осуществление этих задач. Последовательно решая важнейшие задачи физического воспитания, учитель должен, прежде всего, направить свою деятельность на формирование знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

К характеристике физического развития добавляется недоразвития интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых

инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя при организации учебной работы, при проведении спортивных - массовых мероприятий с детьми.

Программа по физкультуре для 5-9 классов содержит разделы: лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры. Лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В школе для детей с нарушением интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок состоящий из четырёх основных частей: вводный, подготовительный, основной и заключительный. Учитель использует приёмы: объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку: (похвалу, поощрение, порицание). Каждый урок, по возможности включает элементы игры, занимательности состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физической культуры. Обязательным, является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно - отсталых учащихся. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физической культуры.

Второе главное направление деятельности учителя - формирование устойчивого интереса, потребности и мотивов для систематических занятий физическими упражнениями, привитие навыков самостоятельных занятий.

В данной программе для 5-9 классов представлен материал только для учебной работы в школе. Это связано с тем, что с 5 класса начинаются активные занятия спортом, что требует глубокой разработки отдельной программы (или программ) по работе спортивных секций по различным видам с учетом биологических законов развития организма ребенка и специфики занятий каждым конкретным видом. Это очень важно, учитывая то, что спорт является мощным средством воздействия на организм подростков и юношей и точная разработка содержания, средств, методов, объема и интенсивности нагрузок, с одной стороны, будет способствовать росту спортивных достижений (созданию фундамента для занятий «большим» спортом), а с другой стороны, позволит избежать перегрузок как физических, так и психических и других нежелательных явлений, связанных с возможными перегрузками учащихся.

В программе представлен учебный материал по всем видам упражнений для каждого класса отдельно. Важным разделом является раздел «Основы званий» (теоретические сведения). В программе для 5-9 классов представлен раздел «Основы

знаний» общего характера. Здесь перечисляется объем знаний, который ученики должны усвоить по здоровому образу жизни, влиянию физических упражнений на организм человека, по гигиене и психологии занятий физическими упражнениями и спортом, по основам самоконтроля и многое другое.

Ряд тем повторяется в различных классах, при этом материал не повторяется, а излагается в зависимости от возраста учащихся на новом качественном и количественном уровне. Особое внимание должно быть обращено на темы, связанные с формированием здорового образа жизни.

5 класс

Учебно-тематический план 68 часов за год (2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Примечание
	Основы знаний		
1.	<i>Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и долголетия. ТБ – I четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
2.	<i>Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. ТБ – II четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
3.	<i>Правила выполнения домашних заданий, утренней гимнастики, физкультурных минут. ТБ – III четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
4.	<i>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ – IV четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
I	Легкая атлетика	18	
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры		
2.	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
3.	Метание м/м. Спринтерский бег. Бег 60 м		
4.	Метание м/м – зачет		
5.	Кросс		
6.	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок		
7.	Прыжок в длину с разбега		
8.	Прыжок в длину с разбега - зачет		
9.	Прыжок в высоту		
10.	Прыжок в высоту – зачет		
11.	Равномерный бег		
12.	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		

14.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
15.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
16.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
17.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
18.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование		
II	Гимнастика	14	
1.	Инструктаж по ТБ. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойки, «мост»		
2.	Акробатическая композиция. Упражнения с обручем		
3.	Акробатическая композиция. Упражнения со скакалкой		
4.	Ритмическая гимнастика		
5.	Ритмическая гимнастика		
6.	Ритмическая гимнастика		
7.	Ритмическая гимнастика		
8.	Опорный прыжок. Тесты ОФП		
9.	Опорный прыжок – зачет		
10.	Комбинация на: н/скамейке, (бревне)		
11.	Комбинация на: н/скамейке, (бревне)		
12.	Комбинация на: н/скамейке, (бревне)		
13.	Ритмичная гимнастика		
14.	Ритмичная гимнастика		
III	Спортивные игры (пионербол, баскетбол, волейбол)	20	
1.	Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча сверху и снизу.		
2.	Прием и передача мяча сверху и снизу.		
3.	Подача мяча.		
4.	Подача мяча.		
5.	Совершенствование элементов волейбола		
6.	Совершенствование элементов волейбола		
7.	Прием и передача мяча сверху и снизу. Оценка техники		
8.	Совершенствование элементов волейбола		
9.	Прямая подача мяча. Оценка техники.		
10.	Ведение мяча на месте, в движении, изменение направления движения на 180° по звуковому сигналу. Учебная игра		
11.	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
12.	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		

13.	Ведение - 2шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
14.	Ведение - 2шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
15.	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
16.	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
17.	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
18.	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
19.	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Тактические действия игрока. Учебная игра		
20.	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Тактические действия игрока. Учебная игра		
IV	ОФП, кроссовая подготовка, подвижные игры	16	
1.	Инструктаж по ТБ. Развитие силы мышц рук		
2.	Развитие силы мышц туловища		
3.	Развитие силы мышц ног		
4.	Развитие гибкости:		
5.	А плечевой пояс. Принятие контрольных нормативов.		
6.	Б позвоночник. Принятие контрольных нормативов.		
7.	В тазобедренный сустав. Принятие контрольных нормативов.		
8.	Упражнения на ловкость		
9.	Равномерный бег		
10.	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
11.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
12.	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13.	Спортивные и подвижные игры. «Русская лапта», «Футбол», «Пионербол»		
14.	Спортивные и подвижные игры. «Русская лапта», «Футбол», «Пионербол»		
15.	Спортивные и подвижные игры. «Русская лапта», «Футбол», «Пионербол»		
16.	Спортивные и подвижные игры. «Русская лапта», «Футбол», «Пионербол»		
Материал по замене уроков по погодным и иным условиям			

1.	Спортивные и подвижные игры. Упражнения на гибкость и силу.		
2.	«Пионербол». Развитие силы мышц туловища		
3.	«Пионербол». Развитие силы мышц ног		
4.	Игра «Квадрат». Развитие гибкости		
5.	Прыжки через скакалку. Подвижные игры		
6.	Эстафеты. Метание теннисного мяча в цель.		
7.	Упражнения на координацию и ловкость. Подвижные игры.		
8.	Упражнения на ловкость. Подвижные и спортивные игры.		

Легкая атлетика

Содержание и методика проведения контрольных упражнений

Многоскоки

Циклические упражнения прыжкового характера, выполняемые в форме поочередных, последовательных отталкиваний обеими ногами (бег прыжками). Выполняются тремя - шестью сериями по 5-10 отталкиваний на одну ногу в каждой из них. Серия завершается либо приземлением на обе ноги (при мягком грунте), либо короткой пробежкой, гасящей набранную скорость. Упражнение может выполняться с заданием преодолеть расстояние за минимальное количество прыжковых шагов, часто превышающее возможности учеников. В другом варианте, соревновательном, под девизом "Кто дальше!?" школьники выполняют заданное количество прыжков и в соответствии с результатами занимают свои места.

Челночный бег

Многократное преодоление небольшого расстояния по прямой во встречных направлениях. Развивает быстроту движений и ловкость. Чаще выполняется в двух вариантах.

Челночный бег с использованием предметов (кубиков, мячей, деревянных брусков) организуется так: испытуемый встает на стартовую линию отмеренного отрезка (5, 9, 10 м). По командам "Внимание" и "Марш" начинает бег и бежит до ограничивающей линии, берет лежащий за чертой один из предметов и, преодолев отрезок в обратном направлении, кладет его за стартовой линией. Секундомер включается вместе с командой "Марш" и останавливается в момент, когда последний из предметов оказывается за исходной чертой.

Более простой вид челночного бега исключает использование предметов. В этом случае необходимо лишь забегать обеими ногами за ограничительные линии. Количество отрезков может быть любым, как четным, так и нечетным.

Выполнение этого теста однократное, индивидуальное.

В примерных нормативах указано время использования кубиков. Однако проведение теста вне залов и при разных погодных условиях может существенно изменить результаты испытуемых. Такие параметры, как твердость покрытия, длина отрезков, одежда участников и т.п. должны быть стандартизированы. В ином случае можно сравнивать результаты только в данной группе.

Метание и ловля мяча после отскока от вертикального препятствия

Этот контрольный тест и одновременно развивающее упражнение проводится в стандартных для данной школы условиях. Учащийся с резиновым (теннисным) мячом встает на определенном расстоянии от стены или баскетбольного щита. Исходное положение - характерное для метания мяча с места - ноги в положении шага, руки с мячом над плечом. По сигналу учителя испытуемый выполняет броски мяча с последующей его ловлей после отскока. Тест продолжается в течение минуты, подсчитывается количество произведенных бросков. Расстояние до препятствия может быть разным, но всегда одинаковым для данной группы учащихся. В зависимости от возможностей школы упражнение может выполняться группами, подсчет ведет учитель или свободные от задания школьники. Если преследуется цель ускорить проведение теста или интенсифицировать бросковую работу, то можно учитывать время, затраченное учащимися на выполнение определенного количества бросков - 10-15-20 и т. д.

Метание мяча в цель

Упражнение может проводиться как в стандартных, так и в возможных для данной школы условиях. Целью может быть квадратная или круглая мишень 1x1 м с двумя-тремя внутренними габаритами, с обозначением очков (1-3 или 5-3). Расстояние до мишени 5-12 метров, в зависимости от подготовленности и возраста учащихся. При невозможности создания стандартных условий в качестве мишеней могут использоваться гимнастические обручи, баскетбольные мячи и т.п., а в качестве снарядов – самодельные тряпичные мячи или небольшие камешки, пластиковые кубики и т. д. Исходное положение - стандартное для метания с места, метаящая рука - над плечом.

Поскоки на месте

Данный тест определяет развитие мышц и связок голеностопа и способствует их укреплению. Использование скакалки не обязательно, поскольку далеко не каждый ученик справляется с ней. Задание может выполняться фронтально, при свободном расположении учащихся. И.п. – основная стойка, руки слегка согнуты в локтях или на поясе: Поскоки выполняются на двух ногах, на 5-8 см в высоту при частоте 100-120

прыжков в мин. Начинается упражнение по команде "Марш" и продолжается до максимально установленного времени (1-2 мин.) или по достижении определенного количества прыжков. По мере прекращения упражнения каждому ученику объявляется его время. Нагрузка может выполняться и за два приема, как это указано в нормативах.

Приседания за 20 секунд

Скоростно-силовой тест для мышц - разгибателей бедра. Может выполняться в парном построении, когда учащиеся одной шеренги приседают, а их партнеры ведут подсчет. Учитывается количество завершенных попыток. Исходное положение может быть различным - руки на поясе, за головой, свободно и др. Однако оно должно быть одинаковым в данной серии наблюдений. Угол сгибания ног - 90°, пятки не отрывать, при разгибании корпус почти полностью выпрямляется. Как и предыдущий тест, он может быть освоен как домашнее задание, проверяемое в ход» уроков.

Бег на месте в течение 10 секунд

Контрольное и развивающее упражнение, определяющее максимальную частоту беговых движений на месте. Для его проведения требуется минимальная по размеру площадка с твердым покрытием. Выполняется после соответствующей разминки в парном построении. При большой частоте движений подсчитывается количество шагов, выполненных одной из ног, с последующим их удвоением. Колени поднимаются до горизонтального уровня, руки, как при беге.

Метание набивного мяча (1 кг)

Комплексный тест, определяющий развитие мышц плечевого пояса, гибкость. Выполняется из положения, сидя, ноги врозь, пятки у ограничительной линии. Бросок производится двумя руками из-за головы. Из двух попыток засчитывается лучшая. В определенных случаях используется как упражнение, заменяющее метание гранаты.

Метание (броски) баскетбольного мяча двумя руками из-за головы

Упражнение является развивающим и контрольным одновременно. Оказывает комплексное воздействие на мышцы плечевого пояса. Может выполняться в парном построении со встречными бросками. Исходное положение - ноги в положении шага, руки с мячом за головой. Расстояние между партнерами определяется их подготовкой. Усилие - субмаксимальное. Упражнение можно выполнять индивидуально, с отскоком мяча от стены. Количественные нормативы, приведенные в таблицах, могут быть уточнены по местным условиям, что зависит от расстояния до препятствия, упругости и веса мяча, подготовленности школьников.

Шестиминутный бег

Контрольный норматив, определяющий аэробно-анаэробные возможности школьников. Проводится на промеренной дистанции. На стадионе или площадке с круговой дорожкой ведется учет целых кругов, пройденных участниками, и обозначается добавочный метраж, соответствующий определенной оценке. Маркировка делается разноцветными флажками или пластиковыми кубиками. По истечении шести минут после начала бега подается сигнал (свисток) и фиксируется положение каждого участника, после чего определяется общий метраж преодоленной дистанции. Делать лучше это с помощью свободных от бега учащихся.

Основы знаний

Значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, повышения работоспособности и долголетия. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, утренней гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных минут.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

фазы прыжка в длину с разбега

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять разновидности ходьбы;
- 2) передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин., пробегать на время дистанцию 60 м.
- 3) выполнять прыжок длину с места.

Гимнастика

Учебный материал

Строевые упражнения: движение строевым шагом; направляющий, замыкающий; перестроение из одной шеренги в три, четыре уступом по расчету на 9, 6, 3 на месте.

Общеразвивающие упражнения: комплексы ОРУ в движении по кругу в сочетании с прыжками и беговыми упражнениями.

Упражнения акробатики:

(мальчики) О.С. - упор присев, длинный кувырок вперед, перекатом назад стойка на лопатках (держат), перекатом вперед в упор присев, прыжок прогнувшись с поворотом кругом, кувырок назад, прыжок прогнувшись ноги врозь;

(девочки) О.С. - упор присев, пережат назад лечь на спину, "мост" (держать), опуститься на спину руки вверх, поворот кругом в упор лежа на бедрах, толчком ног упор присев, длинный кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь.

Висы и упоры: (мальчики) продолжить совершенствование смешанных висов, подтягивание в висе лежа; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Перекладина: (комбинация) - вис стоя, вис присев, толчком двух подъем в упор, медленное опускание вперед в вис лежа спереди, нажимая руками назад бросковым движением встать.

Ритмическая гимнастика – разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключение с одних связок на другие. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

Опорный прыжок: (мальчики, девочки) вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину 80-100 см).

Танцевальные упражнения: танцевальная композиция на шагах польки.

Полоса препятствий: отдельно для мальчиков и девочек с использованием бега, лазания, прыжков и элементов акробатики.

Подвижные игры

Учебный материал

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

"Сильные и ловкие", "Эстафета с элементами равновесия".

Игры с бегом и прыжками:

"Эстафета по кругу", "Эстафета на полосе препятствий".

Игра с метанием мяча на дальность и в цель:

"Сильный бросок".

Игры подготовительные к баскетболу:

"Перестрелка".

Баскетбол

Основы знаний

Правила поведения на уроке спортивных игр в зале. Азбука баскетбола (основные технические приемы).

Учебный материал

Выполнение заданий во время бега по звуковому и зрительному сигналу (остановка, повороты, прыжки и т. д.) учителя.

Стойка баскетболиста; передвижение в стойке.

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом, бегом с изменением направления движения.

Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, вокруг себя.

Остановка в два шага после ведения по звуковому сигналу.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.

Жонглирование мячом.

Игры, эстафета с ведением мяча и передачей мяча.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять передвижения в стойке пристанными шагами;
- 2) остановку по свистку;
- 3) передачу и ловлю мяча;
- 4) ведение мяча.

Кроссовая подготовка

Основы знания

Правила гигиены и безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Элементы техники бега на длинные дистанции. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

Учебный материал

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника преодоление препятствий и бега в гору. Совершенствование бега и ходьбы при спуске на склонах различной крутизны. Развитие выносливости на отрезках 1000-2000 м.

Легкая атлетика

Примерные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Нормативы									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 60 м, с	10,0/10,2	10,6/10,8	11,2/11,4			10,4/10,6	10,8/11,0	11,4/11,6		

Прыжок в длину, м или	3,40/3,10	3,00/2,80	2,60/2,50			3,00/2,80	2,60/2,50	2,20/2,10		
Прыжок в длину с места, см	155/150	135/130	120/115			150/145	125/120	115/110		
Приседания за 20 с, раз	23	22	21	0	9	21	20	19	18	17
Бег на месте, раз за 10 с.				0	5				45	40
Метание мяча 150 г, м	34/31	27/26	20/19			21/19	17/15	14/12		
Метание и ловля мяча после отскока от вертикального препятствия за 1 мин, раз	38/35	35/32	30/27	5/22	0/17	35/32	32/29	28/25	22/19	20/17
Кросс 1500 м, мин., с.	8,50/9,10	9,30/9,40	10,0/10,2	0,2/10,4	ак. дист.	9,00/9,30	9,40/10,0	10,3/10,4	10,4/11,0	за ди.
Прыжок в высоту	105/100	95/90	85/80	-		100/95	95/90	85/80	-	

Учебный материал

Бег - на 30-60 м с низкого и высокого старта, стартовый разгон.

Прыжки - в высоту способом "перешагивание" и в длину "согнув ноги".

Метание мячей - из положения скрестного шага.

Кроссовая подготовка - по условиям школы, бег на 1,5-2 км.

6 класс

68 часов за год (2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Примечание
	Основы знаний		
1	<i>Двигательный режим школьника. ТБ. – I четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
2	<i>Осанка и ее значение, здоровый образ жизни, влияние семьи на его формирование. ТБ. – II четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
3	<i>Пагубность вредных привычек. ТБ. – III четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
4	<i>Дыхательная система, ее функции при выполнении физических упражнений. ТБ. – IV четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	18	
1	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры		
2	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
3	Метание м/м. Спринтерский бег. Бег 60 м		
4	Метание м/м – зачет		
5	Кросс		
6	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок		
7	Прыжок в длину с разбега		
8	Прыжок в длину с разбега - зачет		
9	Прыжок в высоту		
10	Прыжок в высоту – зачет		
11	Равномерный бег		
12	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13	Совершенствование техники, преодоление		

	препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
14	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
15	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
16	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
17	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
18	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
2	Гимнастика	14	
1	Акробатика: кувырки вперед, назад, стойки, «мост»		
2	Акробатическая композиция. Упражнения с обручем		
3	Акробатическая композиция. Упражнения со скакалкой		
4	Ритмическая гимнастика - аэробика		
5	Ритмическая гимнастика - аэробика		
6	Ритмическая гимнастика - аэробика		
7	Ритмическая гимнастика - аэробика		
8	Опорный прыжок. Тесты ОФП		
9	Опорный прыжок – зачет		
10	Комбинация на: н/перекладине, бревне		
11	Комбинация на: н/перекладине, бревне		
12	Комбинация на: н/перекладине, бревне – зачет		
13	Ритмичная гимнастика		
14	Ритмичная гимнастика		
3	Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол	20	
1	Прием и передача мяча сверху		
2	Прием и передача мяча сверху		
3	Прием и передача мяча снизу		
4	Прием и передача мяча снизу		
5	Подача мяча		
6	Подача мяча		
7	Оценка техники владения мячом		
8	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
9	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
10	Ведение - 2шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
11	Ведение - 2шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
12	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от		

	плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
13	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
14	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
15	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
16	Тактические действия игрока. Учебная игра		
17	Тактические действия игрока. Учебная игра		
18	Тактические действия команды. Учебная игра		
19	Тактические действия команды. Учебная игра		
20	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Учебная игра		
4	ОФП, кроссовая подготовка, Подвижные игры	16	
1	Развитие силы мышц рук		
2	Развитие силы мышц туловища		
3	Развитие силы мышц ног		
4	Развитие гибкости:		
5	А плечевой пояс		
6	Б позвоночник		
7	В тазобедренный сустав		
8	Упражнения на ловкость		
9	Равномерный бег		
10	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
11	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
12	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13	«Русская лапта», «Футбол», «Волейбол»		
14	«Русская лапта», «Футбол», «Волейбол»		
15	«Русская лапта», «Футбол», «Волейбол»		
16	«Русская лапта», «Футбол», «Волейбол»		
Материал по замене уроков по погодным и иным условиям			
1	ОФП		
1	Развитие силы мышц рук		
2	Развитие силы мышц туловища		
3	Развитие силы мышц ног		
4	Развитие гибкости:		
5	А плечевой пояс		
6	Б позвоночник		
7	В тазобедренный сустав		
8	Упражнения на ловкость		

Основы знаний

Двигательный режим школьника. Осанка и ее значение, здоровый образ жизни, влияние семьи на его формирование. Пагубность вредных привычек. Дыхательная система, ее функции при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Учебный материал

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: на гимнастической скамейке; мальчики с гантелями, девочки с обручами.

Упражнения акробатики:

(мальчики) О.С. - упор присев, два кувырка вперед слитно, прыжок прогнувшись с поворотом на 90° в упор присев, кувырок боком, прыжок прогнувшись, О.С.;

(девочки) О.С. - упор присев, кувырок назад, два кувырка вперед слитно, прыжок прогнувшись, О.С.

Висы и упоры: (мальчики) - перекладина: вис стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись.

Ритмическая гимнастика – разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключение с одних связок на другие. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

Бревно: (скамейка) - вход с дополнительной опоры, третья позиция руки вверх, два прыжка со сменой ног, переменный шаг с правой, переменный шаг с левой, полуприсед руки назад, соскок прогнувшись, до положения стоя боком к снаряду.

Опорный прыжок: (мальчики, девочки) вскок в упор присев, соскок прогнувшись ноги врозь; прогнувшись с поворотами на 180° и 90°.

Канат: учить лазанию по канату в три приема.

Танцевальные упражнения: танец «Школьная полька».

Эстафеты: с использованием гимнастических скамеек и элементов акробатики.

Подвижные игры

Учебный материал

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

"Борьба в квадратах", "Тяни в круг".

Игры с бегом на скорость:

"Встречная эстафета" (вариант).

Игры с прыжками в высоту и длину:

"Эстафета с прыжками в высоту", "Эстафета с далеко-высокими прыжками".

Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

"Меткие и ловкие", "В четыре стойки".

Игра, подготовительная к баскетболу:

«Мяч капитану».

Баскетбол

Основы знаний

Правила мини-баскетбола. Что запрещено при передвижении баскетболиста.

Учебный материал

Повторение элементов техники 5 класса.

Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости; обводка; изменение направления движения на 180° по звуковому и зрительному сигналу, ведение с изменением высоты отскока.

Повороты на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола; передача мяча в движении после 2 шагов.

Броски мяча в щит с места двумя руками от групп и одной от плеча, ловля мяча.

Сочетание приемов: ведение - 2 шага - бросок по кольцу одной рукой.

Упрощенные правила игры. Учебная двух сторонняя игра.

Эстафеты с элементами баскетбола.

Основные требования к знаниям и требованиям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом, передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте;

- ведение одной рукой на месте;

- бросок в кольцо с места.

Волейбол

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками;
- нижнюю и прямую подачу.

Кроссовая подготовка

Основы знаний

Оздоровительное значение бега на длинные дистанции. Элементы техники бега на длинные дистанции.

Учебный материал

Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Техника преодоление препятствий и бега в гору. Совершенствование бега и ходьбы при спуске на склонах различной крутизны. Развитие выносливости на отрезках 1000-2000 м.

Легкая атлетика

Примерные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Нормативы									
	Мальчики				Девочки					
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 60 м, с	9,8/10,0	10,4/10,6	11,1/11,4			10,3/10,6	10,6/11,0	11,2/11,6		
Прыжок в длину, м или	3,60/3,10	3,30/2,80	2,70/2,50			3,30/2,80	2,80/2,60	2,30/2,10		
Прыжок с места, м	1,65/1,50	1,45/1,30	1,30/1,15			1,60/1,45	1,35/1,30	1,25/1,20		
Прыжок в высоту, см	115/110	110/105	90/90			110/105	100/95	85/85		
Приседания за 20 с, раз	24	23	22	20	18	22	21	20	18	15
Бег на месте за 10 с, шагов				55	50				50	45
Метание мяча 150 г, м или	36/34	29/27	21/21			23/22	18/16	15/14		
Метание набивного мяча 1 кг, м или	4,30/4,00	3,50/3,20	3,00/2,70			3,50/3,20	2,75/2,60	2,35/2,30		
Метание баскетбольного мяча двумя руками из-	25	20	18	15	10	20	18	15	10	5

за головы, раз											
Бег на 1500 м., мин	7,30/8,0	7,50/8,2 0	8,10/8,3 0	8,2 0/8 ,50	зак. дис т.	8,00/8, 30	8,20/8, 50	8,40/9, 10	8,50/9, 30	з а к д и с т	

Учебный материал

Бег на 30-60 м, совершенствование низкого старта и стартового разгона.

Прыжки – в высоту способом "перешагивание" ("фосбери" - по условиям школы), в длину согнув ноги — акцент на сочетание разбега и отталкивания.

Метание мячей - в цель с 8 м и на дальность - с 3 шагов разбега.

Кроссовая подготовка; равномерный бег – по условиям школы 1,5 - 2 км.

8 класс

68 часов за год (2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Примечание
	Основы знаний		
1	<i>Питание и его значение для роста и развития человека. ТБ. – I четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
2	<i>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ. – II четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
3	<i>Пагубность вредных привычек. ТБ. – III четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
4	<i>Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. ТБ. – IV четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
1	Легкая атлетика	18	
1	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры		
2	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
3	Метание м/м. Спринтерский бег. Бег 30 м		
4	Метание м/м – зачет		
5	. Кросс 1500 м		
6	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок		
7	Прыжок в длину с разбега. Тесты по ОФП		
8	Прыжок в длину с разбега - зачет		
9	Прыжки через скакалку.. Тесты по ОФП		
10	Прыжки.		
11	Равномерный бег		
12	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
14	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
15	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
16	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
17	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
18	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
	Гимнастика	14	
1	Элементы акробатики. Элементы художественной		

	<i>гимнастики</i>		
2	Акробатическая композиция. Упражнения с обручем		
3	Акробатическая композиция. Упражнения со скакалкой		
4	Ритмическая гимнастика - аэробика		
5	Ритмическая гимнастика - аэробика		
6	Ритмическая гимнастика - аэробика		
7	Ритмическая гимнастика - аэробика		
8	Опорный прыжок. Тесты ОФП		
9	Опорный прыжок – зачет		
10	Комбинация на: н/перекладине, скамейке. <i>Танцевальные упражнения</i>		
11	Комбинация на: н/перекладине, скамейке. <i>Танцевальные упражнения</i>		
12	Комбинация на: н/перекладине, скамейке – зачет		
13	Ритмическая гимнастика		
14	Ритмическая гимнастика		
	Баскетбол. Волейбол.	20	
1	Приемы передачи мяча сверху, снизу		
2	Приемы передачи мяча сверху, снизу		
3	Подача мяча		
4	Оценка техники элементов волейбола		
5	Ведение мяча на месте, в движении, изменение направления движения на 180° по звуковому сигналу. Учебная игра		
6	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
7	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
8	Ведение – 2 шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
9	Ведение – 2 шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
10	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
11	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
12	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
13	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
14	Тактические действия игрока. Учебная игра		
15	Тактические действия игрока. Учебная игра		
16	Тактические действия команды. Учебная игра		
17	Тактические действия команды. Учебная игра		
18	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Учебная игра		
19	Совершенствование ведения, бросков, сочетаний приемов, индивидуальных действий. Учебная игра		

20	Контрольные упражнения		
	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	16	
1	Равномерный бег		
2	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
3	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
4	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
5	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
6	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
7	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
8	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
9	Бег 60м – зачет, бег 30м		
10	Совершенствование техники, бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
11	Совершенствование техники, бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
12	Зачет – бег без учета времени 2000 м		
13	Эстафеты.		
14	Прыжок с места		
15	Прыжок с места - зачет		
16	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
Материал по замене уроков по погодным и иным условиям			
	Волейбол		
1	Волейбол		
2	Совершенствование элементов волейбола		
3	Совершенствование элементов волейбола		
	Совершенствование элементов волейбола		
1	ОФП		
2	Развитие силы мышц рук		
3	Развитие силы мышц туловища		
4	Развитие силы мышц ног		
5	Развитие гибкости:		
6	А плечевой пояс		
7	Б позвоночник		
8	В тазобедренный сустав		
	Упражнения на ловкость		

Основы знаний

Влияние различных нагрузок на организм. Приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении физических упражнений. Взаимосвязь между регулярными занятиями

физическими упражнениями и формирование здорового образа жизни. Первая помощь при травмах. Физические качества человека и их развитие (ловкость и быстрота). Здоровый образ жизни, вред алкоголя, курения и наркотических веществ.

Гимнастика

Учебный материал

Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево; размыкание дугами назад.

Общеразвивающие упражнения: в парах; на координацию и точность движений с различным положением рук, ног, туловища.

Упражнения акробатики:

(мальчики) И.П - О.С. - шаг в сторону (правой, левой) руки вверх; наклон вперед согнувшись (прогнуться в грудной части туловища) руки в стороны, толчком двух стойка на голове и руках (держать), кувырок вперед с поворотом кругом (ноги скрестно), кувырок назад, прыжок прогнувшись ноги врозь;

(девочки) И.П. - О.С. - упор присев, кувырок вперед, лечь на спину руки вверх, "мост" (держать), поворот в упор присев, кувырок назад, прыжок прогнувшись.

Висы и упоры: перекладина (мальчики) - вис стоя, силой подъем переворотом в упор, перемах правой в упор верхом, перемахом левой соскок с поворотом направо (до положения стоя боком к снаряду).

Ритмическая гимнастика – разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключение с одних связей на другие. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

Бревно: (скамейка) И.П. - третья позиция руки в стороны, шаг полки с правой, шаг полки с левой, равновесие на левой, приставляя правую, полуприсед руки назад «старт пловца», соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду).

Опорный прыжок:

(мальчики) - прыжок, согнув ноги через козла в ширину (Н-110-115 см);

(девочки): прыжок-наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, соскок прогнувшись (конь в ширину Н-110 см).

Элементы художественной гимнастики:

а) с резиновым мячом - броски мяча одной и двумя руками; выкруты и перекаты мяча в сочетании с шагами полки и прыжков, ловля мяча различными хватами;

б) со скакалкой — круги, обкруты скакалки и прыжки через нее в сочетании с танцевальными шагами.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики на основе современных ритмов.

Упражнения общефизической подготовки: с использованием элементов лазания по канату, шесту; упражнения на тренажерах для отдельных мышечных групп, упражнения с отягощениями (гантели, резиновые бинты, набивные мячи).

Музыкально-ритмическое воспитание

Основы знаний и теоретические сведения

Познакомить школьников с современной музыкой и современными танцевальными движениями.

Учебный материал

Вальсовый шаг вперед, назад, в левую и в правую стороны (балансе). Танец "Фестивальный вальс". Комплекс ритмической гимнастики.

Повторение вальсовых шагов. Изучение вальса в парах, комплекс ритмической гимнастики.

Подвижные игры

Учебный материал

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

"Перетягивание каната", "Кто сильнее?"

Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину:

"Кто быстрее?", "Эстафета с внезапными остановками", "Лепта с препятствиями".

Баскетбол

Основы знаний

Влияние игровой деятельности на формирование коллектива. Сотрудничество в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик).

Учебный материал

Повторение элементов техники 7 класса.

Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока без зрительного контроля за мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от головы на месте и в движении.

Броски мяча в кольцо в движении правой и левой рукой (после 2 шагов).

Выполнение штрафного броска удобным способом (двумя от груди, двумя от головы, одной от плеча).

Правила игры. Судейство игр учащимися. Двусторонняя учебная игра.

Волейбол

Основы знаний

Основные правила игры в волейбол.

Учебный материал

Прием и передача мяча сверху двумя руками: в парах на месте, в парах через сетку, во встречных колоннах, после перемещения вперед, в сторону. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. Многократные приемы мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача, через сетку в парах с расстояния 9 метров. Правила подачи. Повторение элементов техники 7 класса.

Кроссовая подготовка

Основы знаний

Методы развития работоспособности при длительном беге - попеременный метод. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения бегуна на длинные дистанции.

Учебный материал

Преодоление неровностей склона - контруклона и спада. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование техники бега при подъеме и спуске со склона. Прохождение дистанции в переменном темпе (с ускорениями) до 1,5-2 км, в равномерном темпе до 3 км.

Легкая атлетика

Примерные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Нормативы									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	I
Бег на 60 м, с	8,8/9,0	9,7/9,9	10,5/10,7			9,7/9,9	10,2/10,4	10,7/10,9		
Прыжок в высоту, м	4,1/4,0	3,7/3,6	3,10			3,6/3,5	3,1/3,0	2,60		
Прыжок в длину с места, м	1,85	1,50	1,40			1,75/1,7	1,55	1,40		
Прыжок в высоту, см	130/125	120/115	105			115/110	105	95		

Метание мяча 150 г, м или	42/40	37/35	28			27/25	21	17		
Метание набивного мяча - 1 кг, м	5,65/5,50	4,35/4,20	3,60/3,45			5,00/4,85	4,15/4,0	3,65/3,40		
Метание баскетбольного мяча двумя руками из-за	30	28	22	20	18	24	22	20	15	10
Приседания за 20 с, раз	26	25	24	22	20	24	23	22	20	18
Бег на 2000 м, мин, с или	10,0	10,40/10,50	11,40	12,1	12,3	11,0	12,40	13,50	14,0	14,3
Бег на 3000 м	Без учета времени									

Учебный материал

Бег - на 60 м с низкого старта и из других стартовых положений.

Прыжки - в высоту способом "перешагивание" ("фосбери"), в длину "согнув ноги" ("прогнувшись"), акцент на полетной фазе и приземлении.

Метание мяча - на дальность и по движущейся цели, дистанция 12-15 м.

Кроссовая подготовка, бег с заданным темпом, на дистанциях 2-3 км по условиям школы.

9 класс

68 часов за год (2 часа в неделю)

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Примечание
	Основы знаний		
1	<i>Питание и его значение для роста и развития человека. ТБ. – I четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
2	<i>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. ТБ. – II четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
3	<i>Пагубность вредных привычек. ТБ. – III четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>
4	<i>Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. ТБ. – IV четверть</i>		<i>Ознакомительно</i>

1	Легкая атлетика	18	
1	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры		
2	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
3	Метание м/м. Спринтерский бег. Бег 60 м		
4	Метание м/м – зачет		
5	. Кросс 1500 м		
6	Прыжок в длину с места. Тройной прыжок		
7	Прыжок в длину с разбега. Тесты по ОФП		
8	Прыжок в длину с разбега - зачет		
9	Прыжок в высоту. Тесты по ОФП		
10	Прыжок в высоту – зачет		
11	Равномерный бег		
12	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
13	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
14	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
15	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
16	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
17	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
18	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
	Гимнастика	14	
1	Элементы акробатики. <i>Элементы художественной гимнастики</i>		
2	Акробатическая композиция. Упражнения с обручем		
3	Акробатическая композиция. Упражнения со скакалкой		
4	Ритмическая гимнастика - аэробика		
5	Ритмическая гимнастика - аэробика		
6	Ритмическая гимнастика - аэробика		
7	Ритмическая гимнастика - аэробика		
8	Опорный прыжок. Тесты ОФП		
9	Опорный прыжок – зачет		
10	Комбинация на: н/перекладине, скамейке. <i>Танцевальные упражнения</i>		
11	Комбинация на: н/перекладине, скамейке. <i>Танцевальные упражнения</i>		
12	Комбинация на: н/перекладине, скамейке – зачет		
13	Ритмическая гимнастика		
14	Ритмическая гимнастика		
	Баскетбол. Волейбол.	20	
1	Приемы передачи мяча сверху, снизу		
2	Приемы передачи мяча сверху, снизу		
3	Подача мяча		

4	Оценка техники элементов волейбола		
5	Ведение мяча на месте, в движении, изменение направления движения на 180° по звуковому сигналу. Учебная игра		
6	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
7	Передача и ловля на месте, в движении после 2 шагов , 2 руками от груди с отскоком от пола. Учебная игра		
8	Ведение – 2 шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
9	Ведение – 2 шага – бросок по кольцу одной рукой. Учебная игра		
10	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
11	Броски в щит с места 2 руками от груди и 1 от плеча, ловля мяча (штрафные броски). Учебная игра		
12	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
13	Индивидуальные действия игрока. Учебная игра		
14	Тактические действия игрока. Учебная игра		
15	Тактические действия игрока. Учебная игра		
16	Тактические действия команды. Учебная игра		
17	Тактические действия команды. Учебная игра		
18	Совершенствование штрафных бросков, тактических действий. Учебная игра		
19	Совершенствование ведения, бросков, сочетаний приемов, индивидуальных действий. Учебная игра		
20	Контрольные упражнения		
	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	16	
1	Равномерный бег		
2	Совершенствование техники бега. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
3	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
4	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
5	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
6	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
7	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ. Метание Т/м		
8	Совершенствование техники, преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
9	Бег 60м – зачет, бег 30м		

10	Совершенствование техники, бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
11	Совершенствование техники, бег по пересеченной местности. Чередование бега и ходьбы. ОРУ.		
12	Зачет – бег без учета времени 2000 м		
13	Легкая атлетика		
14	Прыжок с места		
15	Прыжок с места - зачет		
16	Бег в равномерном темпе. Спринтерский бег		
Материал по замене уроков по погодным и иным условиям			
	Волейбол		
1	Волейбол		
2	Совершенствование элементов волейбола		
3	Совершенствование элементов волейбола		
	Совершенствование элементов волейбола		
	ОФП		
1	Развитие силы мышц рук		
2	Развитие силы мышц туловища		
3	Развитие силы мышц ног		
4	Развитие гибкости:		
5	А плечевой пояс		
6	Б позвоночник		
7	В тазобедренный сустав		
8	Упражнения на ловкость		

Основы знаний

Влияние различных нагрузок на организм. Приемы самоконтроля. Самостраховка при выполнении физических упражнений. Взаимосвязь между регулярными занятиями физическими упражнениями и формирование здорового образа жизни. Первая помощь при травмах. Физические качества человека и их развитие (ловкость и быстрота). Здоровый образ жизни, вред алкоголя, курения и наркотических веществ.

Гимнастика

Учебный материал

Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево; размыкание дугами назад.

Общеразвивающие упражнения: в парах; на координацию и точность движений с различным положением рук, ног, туловища.

Упражнения акробатики:

(мальчики) И.П - О.С. - шаг в сторону (правой, левой) руки вверх; наклон вперед согнувшись (прогнуться в грудной части туловища) руки в стороны, толчком двух стойка на голове и руках (держат), кувырок вперед с поворотом кругом (ноги скрестно), кувырок назад, прыжок прогнувшись ноги врозь;

(девочки) И.П. - О.С. - упор присев, кувырок вперед, лечь на спину руки вверх, "мост" (держать), поворот в упор присев, кувырок назад, прыжок прогнувшись.

Висы и упоры: перекладина (мальчики) - вис стоя, силой подъем переворотом в упор, перемах правой в упор верхом, перемахом левой соскок с поворотом направо (до положения стоя боком к снаряду).

Ритмическая гимнастика – разминка и аэробная часть комплекса, упражнения направлены на переключение с одних связок на другие. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.

Бревно: (скамейка) И.П. - третья позиция руки в стороны, шаг полки с правой, шаг полки с левой, равновесие на левой, приставляя правую, полуприсед руки назад «старт пловца», соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду).

Опорный прыжок:

(мальчики) - прыжок, согнув ноги через козла в ширину (Н-110-115 см);

(девочки): прыжок-наскок в упор стоя согнувшись ноги врозь, соскок прогнувшись (конь в ширину Н-110 см).

Элементы художественной гимнастики:

а) с резиновым мячом - броски мяча одной и двумя руками; выкруты и перекаты мяча в сочетании с шагами полки и прыжков, ловля мяча различными хватами;

б) со скакалкой — круги, обкруты скакалки и прыжки через нее в сочетании с танцевальными шагами.

Комплексы упражнений ритмической гимнастики на основе современных ритмов.

Упражнения общефизической подготовки: с использованием элементов лазания по канату, шесту; упражнения на тренажерах для отдельных мышечных групп, упражнения с отягощениями (гантели, резиновые бинты, набивные мячи).

Музыкально-ритмическое воспитание

Основы знаний и теоретические сведения

Познакомить школьников с современной музыкой и современными танцевальными движениями.

Учебный материал

Вальсовый шаг вперед, назад, в левую и в правую стороны (балансе). Танец "Фестивальный вальс". Комплекс ритмической гимнастики.

Повторение вальсовых шагов. Изучение вальса в парах, комплекс ритмической гимнастики.

Подвижные игры

Учебный материал

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

"Перетягивание каната", "Кто сильнее?"

Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину:

"Кто быстрее?", "Эстафета с внезапными остановками", "Лапта с препятствиями".

Баскетбол

Основы знаний

Влияние игровой деятельности на формирование коллектива. Сотрудничество в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик).

Учебный материал

Повторение элементов техники 7 класса.

Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока без зрительного контроля за мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от головы на месте и в движении.

Броски мяча в кольцо в движении правой и левой рукой (после 2 шагов).

Выполнение штрафного броска удобным способом (двумя от груди, двумя от головы, одной от плеча).

Правила игры. Судейство игр учащимися. Двусторонняя учебная игра.

Волейбол

Основы знаний

Основные правила игры в волейбол.

Учебный материал

Прием и передача мяча сверху двумя руками: в парах на месте, в парах через сетку, во встречных колоннах, после перемещения вперед, в сторону. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. Многократные приемы мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача, через сетку в парах с расстояния 9 метров. Правила подачи. Повторение элементов техники 7 класса.

Кроссовая подготовка

Основы знаний

Методы развития работоспособности при длительном беге - попеременный метод. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения бегуна на длинные дистанции.

Учебный материал

Преодоление неровностей склона - контруклона и спада. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Совершенствование техники бега при подъеме и спуске со склона. Прохождение дистанции в переменном темпе (с ускорениями) до 1,5-2 км, в равномерном темпе до 3 км.

Легкая атлетика

Примерные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Нормативы									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	I
Бег на 60 м, с	8,8/9,0	9,7/9,9	10,5/10,7			9,7/9,9	10,2/10,4	10,7/10,9		
Прыжок в высоту, м	4,1/4,0	3,7/3,6	3,10			3,6/3,5	3,1/3,0	2,60		
Прыжок в длину с места, м	1,85	1,50	1,40			1,75/1,7	1,55	1,40		
Прыжок в высоту, см	130/125	120/115	105			115/110	105	95		
Метание мяча 150 г, м или	42/40	37/35	28			27/25	21	17		
Метание набивного мяча - 1 кг, м	5,65/5,50	4,35/4,20	3,60/3,45			5,00/4,85	4,15/4,0	3,65/3,40		
Метание баскетбольного мяча двумя руками из-за	30	28	22	20	18	24	22	20	15	10
Приседания за 20 с, раз	26	25	24	22	20	24	23	22	20	18
Бег на 2000 м, мин, с или	10,0	10,40/10,50	11,40	12,1	12,3	11,0	12,40	13,50	14,0	14,3
Бег на 3000 м	Без учета времени									

Учебный материал

Бег - на 60 м с низкого старта и из других стартовых положений.

Прыжки - в высоту способом "перешагивание" ("фосбери"), в длину "согнув ноги" ("прогнувшись"), акцент на полетной фазе и приземлении.

Метание мяча - на дальность и по движущейся цели, дистанция 12-15 м.

Кроссовая подготовка, бег с заданным темпом, на дистанциях 2-3 км по условиям школы.