**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная Котовская школа»**

Приложение к адаптированной основной

общеобразовательной программе

образования обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

**Рабочая программа** **по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**5-9 класс**

(Вариант 1)

с. Котово 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1,утвержденной приказом МБОУ «Котовская ООШ» » от \_\_.\_\_.2023г. № \_\_.

**Целью** рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- закреплять и совершенствовать разнообразность двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость и др.;

- корректировать нарушения общего физического развития психомоторики, воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков, поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формировать познавательный, нравственный, эстетический интерес на материале физической культуры и спорта;

- воспитывать устойчивость морально - волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

**Название учебно-методического комплекта**

Учебно-методического комплекта по предмету «Физическая культура» нет в федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 20.05.2020 года № 254.

**Количество учебных часов**

Согласно учебному плану МБОУ «Котовская ООШ» на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Количество  часов в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

# Формы организации учебной деятельности

Формами организации учебной деятельности в 5-9 классах являются: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Урок, как основная форма занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья, состоит из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. На каждом уроке применяется фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации учебной работы с учащимися. Используются приемы: объяснения, показ, упражнение, закрепление; включаются элементы игры, занимательности, состязательности.

По мере прохождения учебного материала в 5-9 классах осуществляется контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся, проводится тестирование по видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; метание мяча на дальность; бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

# 5 класса

# Личностные и предметные результаты.

# Личностные результаты:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «Налево!», «Направо!»;

- фазы прыжка в длину с разбега;

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

- общие сведения об игре: «пионербол», «баскетбол»; расстановку игроков на площадке; правило перехода играющих; некоторые правила игры в баскетбол;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

# Предметные результаты:

**Минимальный уровень:**

# - выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения.

# - правильно и быстро реагировать на сигналы учителя.

# - сохранять равновесие на наклонной плоскости.

- лазать по канату произвольным способом.

# - выбирать рациональный способ преодоление препятствий.

# - выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин., бегать на время 60м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.

- координировать движение рук и ног при беге по повороту на лыжах; свободное катание.

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса в пионербол; вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч в баскетболе.

**Достаточный уровень:**

- выполнять повороты на месте вокруг пяток ;

- выполнять спуск в средней стойке, передвижение на лыжах расстояние до1,5км;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

# 6 класса

# Личностные и предметные результаты.

# Личностные результаты:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;

- как правильно выполнять построение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»;

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;

- расстановка и перемещение игроков на площадке при игре в волейбол;

- как влияет занятие баскетболом на организм учащихся;

- разновидности ударов в настольном теннисе.

# Предметные результаты:

**Минимальный уровень:**

- подавать команды при выполнении ОРУ, соблюдать дистанцию в движении.

# - выполнять прыжок через козла способом ноги врозь.

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне.

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания.

# - лазать по канату способом в 3 приема.

# - ходить спортивной ходьбой.

# - пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин.

- правильно финишировать в беге на 60м.

- правильно отталкиваться в прыжках в длину и в высоту с разбега;

- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега:

- правильно смазать лыжи;

- координировать движение туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40-60м;

- проходить в быстром темпе 100-150м любым ходом; спускаться в низкой стойке (наклон 4-6 градусов, длина 40-60м)

- преодолевать на лыжах до 1,5км - девочки, до 2км – мальчики;

- принимать стойку волейболиста;

- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу;

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;

- выполнять удар в настольном теннисе.

**Достаточный уровень:**

- выполнять повороты на месте вокруг пяток ;

- выполнять спуск в средней стойке, передвижение на лыжах расстояние до 2 км;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах, нижнюю прямую подачу;

# 7 класса

# Личностные и предметные результаты.

# Личностные результаты:

* правила безопасности при выполнении физических упражнений;
* что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы;
* как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
* как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
* как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
* значение ходьбы для укрепление здоровья человека; основы кроссового бега; бег по виражу;
* как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
* правила соревнований;
* права и обязанности игроков в волейболе;
* как избежать травматизма;
* тактику одиночных игр в баскетболе.

# Предметные результаты:

**Минимальный уровень:**

# различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», «реже шаг!»;

* выполнять опорный прыжок, способом согнув ноги через коня с ручками;
* различать фазы опорного прыжка;
* удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
* лазать по канату способом в два и три приема;
* переносить ученика втроем;
* выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
* пройти 20-30мин. в быстром темпе;
* выполнить стартовый разгон с плавным переходом вверх;
* бежать с переменой скорости 5мин.; равномерно в медленном темпе 8мин.;
* выполнять полеты в группировке, в прыжках в длину с разбега;
* выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега;
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;
* выполнять толкание набивного мяча с места;
* координировать движение туловища, рук, ног в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м;
* торможение лыжами и палками одновременно.
* выполнять прием и передачу мяча снизу в парах в волейболе.

**Достаточный уровень:**

- выполнять повороты на месте вокруг пяток ;

* проходить в быстром темпе 150-200м одновременными ходами.

- выполнять спуск в средней стойке, передвижение на лыжах расстояние до 2-3 км;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

**8 класс**

# Личностные и предметные результаты.

# Личностные результаты:

* правила безопасности при выполнении физических упражнений; самоконтроль и его основные приемы; как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке;
* что такое фигурная маршировка;
* требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка;
* простейшие правила судейства по бегу прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс;
* как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;
* каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
* как правильно выполнять броски.

# Предметные результаты:

**Минимальный уровень:**

# соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направления движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

* бежать с переменной скоростью в течении 6мин., в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
* выполнять на лыжах поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200м (д),200-300м, (ю); преодолевать на лыжах до 2км (д), до 2,5км (ю);
* принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
* выполнять ловлю передачу мяча в парах, в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

**Достаточный уровень:**

-выполнять различные способы передвижения;

- выполнять повороты на месте вокруг пяток ;

- выполнять спуск в средней стойке, передвижение на лыжах расстояние до 2-2.5км;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

# 9 класс

# Личностные и предметные результаты.

# Личностные результаты

* правила безопасности при выполнении физических упражнений; самоконтроль и его основные приемы; как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке;
* что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;
* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
* как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
* виды лыжного спорта;
* технику лыжных ходов;
* влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
* о значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе.

# Предметные результаты:

**Минимальный уровень:**

# выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

# составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся на уроке;

* пройти в быстром темпе 5 км по пересеченной местности;
* бегать в медленном темпе 12-15мин.;
* бегать на короткие дистанции (100м, 200м); средние дистанции (800м) на время;
* прыгать в длину и высоту с полного разбега;
* метать малый мяч на дальность;
* толкать набивной мяч весом 3 кг со скачка;
* выполнять поворот на параллельных лыжах;
* проходить в быстром темпе 200-300м (Дев.) , 400-500м (Юн.);
* преодолевать на лыжах до 3км (Дев.), до 4км (Юн.);

# выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; из-за головы;

# вести мяч шагом с обводкой условных противников;

* бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении;
* выполнять все виды подач;
* выполнять прямой нападающий удар;
* блокировать нападающие удары.

**Достаточный уровень:**

- выполнять повороты на месте вокруг пяток ;

-выполнять различные способы передвижения;

- выполнять спуск в средней стойке, передвижение на лыжах расстояние до3 -4 км;

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

# - выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом; из-за головы;

# Содержание программы учебного предмета

1. **класс**

**Основы знаний о физической культуре**.

**Теоретические сведения**. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Упражнения на осанку, ОРУ, корригирующие упражнения.

**Легкая атлетика**. Сочетание разновидностей ходьбы. Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков. Бег, прыжки. метание.

**Лыжная подготовка**. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средства закаливания организма.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Лапта.** Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

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

**Пионербол**. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Стойка, перемещение приставным шагом вправо, влево, вперед, назад. |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча на месте и в движении шагом. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски мяча по корзине двумя руками снизу. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча в парах. Перехват мяча. |
| На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| **Основная направленность** | **Пионербол.** |
| На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. |
| На освоение техники приема и передач мяча | Ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, одной рукой сбоку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| **Лапта**. На овладение  техникой передвижений | Освоение элементов техники передвижений. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке.  Варианты бросков и ловли мяча |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам |
| На развитие координационных способностей  \*Материал относится ко всем спортивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре | \* Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. |
| **Основная направленность** | **Лыжная подготовка.** |
| На освоение техники лыжных ходов | Передвижение скользящим и ступающим шагом по лыжне. Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Передвижение на лыжах на скорость на отрезках 40м-60м. Передвижение на лыжах до 1км. Игры на лыжах. |
| На знания о физической культуре | Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания. |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Эстафетный бег (60м по кругу). Скоростной бег 60м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. |
| На овладение техникой длительного бега | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин. |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом) на дальность способом из-за головы через плечо с 3 шагов разбега (ширина коридора 10м). |
| На развитие выносливости | Бег группами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки через скакалку в различном темпе, метания в цель и на дальность из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 1 кг |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Фазы прыжка в длину с разбега; техника безопасности при выполнении прыжков в длину. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила соблюдения гигиены. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика** |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному, в колону по два с поворотами налево (направо). Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов | Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения на дыхание, упражнение для расслабления мышц. Упражнения на осанку. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами | С набивными мячами, с обручами, гимнастическими палками, со скакалками. Переноска грузов и передача предметов. |
| На развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. | Построение в колону по одному, ходьба по диагонали по начерченной линии, поворот кругом без контроля зрения. Прыжки назад, влево в обозначенное место. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами и без контроля зрения. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через козла. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. |
| На развитие координационных способностей | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Ходьба приставными шагами по бревну. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Правило поведение при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. |

**6 класс**

# Основы знаний о физической культуре.

1. **Теоретические сведения**. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. ОРУ и корригирующие упражнения с предметами. Как избежать травм при выполнении опорного прыжка.

**Легкая атлетика**. Фазы прыжка в высоту с разбега. Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

**Лыжная подготовка**. Способы передвижение на лыжах.

**Баскетбол**. Знать правила поведения игроков во время игры. Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.

**Волейбол.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски мяча по корзине двумя руками с низу и от груди с места. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча в парах. Перехват мяча. |
| На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| **Основная направленность** | **Волейбол.** |
| На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |
| На освоение техники приема и передач мяча | Прием, передача мяча сверху двумя руками над собой и снизу двумя руками. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Учебная игра. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| **Лапта**. На овладение  техникой передвижений | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке.  Варианты бросков и ловли мяча |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам |
| На развитие координационных способностей  \*Материал относится ко всем спортивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре | \* Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. |
| **Основная направленность** | **Лыжная подготовка. Кроссовая.** |
| На освоение техники лыжных ходов | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Передвижение в быстром темпе на отрезках 100м. Передвижение на лыжах до 1,5км (девочки), до 2 км (мальчики). Подъем « лесенкой», ступающим шагом. Игры на лыжах. |
| На знания о физической культуре | Для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты. |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега | Ходьба с изменением направлений. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о скоростной ходьбе. Бег с ускорением30- 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег по кругу(100м.) на отрезках 30-50м. |
| На овладение техникой длительного бега | Медленный бег в равномерном темпе до 5мин. Кросс 300 - 500м. |
| На овладение техникой прыжка в длину и в высоту с разбега. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см.В высоту с разбега способом «перешагивание». |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание малого мяча с места в вертикальную цель из различных исходных положений и на дальность отскока от стены и пола; на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. |
| На развитие выносливости | Бег группами, в парах, кросс до 300- 500м. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Метание в цель и на дальность из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки в шаге с приземлением, через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика** |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из одной шеренги в две, размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов | Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения на дыхание, упражнение для расслабления мышц. Упражнения на осанку. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами | С набивными мячами, с обручами, гимнастическими палками, со скакалками. Переноска грузов и передача предметов. |
| На развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. | Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой и по диагонали с поворотами у ориентира». Прохождение расстояния до 7м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок ноги врозь через козла, с поворотом на 90 градусов. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. |
| На развитие координационных способностей | Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. И.п.,- присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны; выпрыгнуть вверх – ноги в сторону, хлопок над головой, приземлиться в и.п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. |
| На знания о физической культуре | Как правильно выполнять перестроение из одной шеренги в две, как избежать травмы при выполнении лазанья и опорного прыжка. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. |
| Самостоятельные занятия | Комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, с предметами и без предметов. |

**7 класс**

# Основы знаний о физической культуре.

**Теоретические сведения**. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика.** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухмерном строе, флангах, дистанции.

**Легкая атлетика**. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и чистоты шага.

**Лыжная подготовка**. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы передвижения. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

**Баскетбол**. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Штрафные броски.

**Волейбол**. Правила игры. Расстановка и перемещение.

**Настольный теннис.** Стойка и передвижение. Подача мяча, прием мяча.

**Лапта.** Правила игры, расстановка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Стойки и перемещения, бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжок после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Передача мяча в парах и тройках. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча в парах. Перехват мяча. |
| На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Сочетание приема: ведение-передача, ведение мяча - остановка в два шага - бросок. Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок. |
| **Основная направленность** | **Волейбол.** |
| На овладение  техникой передвижений. | Расстановка и перемещение. |
| На освоение техники приема и передач мяча | Прием, передача мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещений. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Учебная игра. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
|  | **Настольный теннис** |
| На овладение  техникой передвижений. | Стойка и передвижение. Подача мяча. |
| На освоение техники приема и передач мяча | Прием мяча. Передача мяча. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Удары мяча. Учебная игра. |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| **Лапта**. На овладение  техникой передвижений | Правила игры, расстановка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар битой сверху. |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Совершенствование передач мяча. Ловля и осаливание. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам. |
| На развитие координационных способностей  \*Материал относится ко всем спортивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. |
| **Основная направленность** | **Лыжная подготовка** |
| На освоение техники лыжных ходов | Двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м; 150-200м. Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3 км (мальчики). Совершенствование торможения «плугом». Лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега | Продолжительная ходьба в различном темпе. Разновидности ходьбы. Бег с низкого старта. Бег с ускорением и на время 60м. Бег на 100 м. Бег 80м. с преодолением 3-4 препятствий. |
| На овладение техникой длительного бега | Медленный бег в равномерном темпе до 4мин. Кроссовый бег на 500-1000м. |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега и в высоту | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание малого мяча в цель из положения лежа и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м. |
| На развитие выносливости | Кроссовый бег 500-1000м. Прыжки со скакалкой. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Бег с низкого старта, Стартовый разбег, старты из различных положений, во время бега прыжки вверх, толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика** |
| На освоение строевых упражнений | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Размыкание уступами «9». «6», «3» на месте. Ходьба «змейкой», «противоходом». Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов | Основные положения головы, конечностей, туловища. упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами | С набивными мячами, гимнастическими палками, со скакалками. Переноска грузов и передача предметов. |
| На развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. | Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба змейкой «по ориентирам». Прохождение расстояния до 7м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов. |
| На освоение опорных прыжков | Прыжок, согнув ноги через козла, коня в ширину; прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов. |
| На развитие координационных способностей | Поочередное разнонаправленное движение рук; движение рук и ног в различных плоскостях. Формирование координации в прыжковых упражнениях. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | . Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. упражнения с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнерами. Упражнения с предметами. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств с предметами и без предметов. |

**8 класс**

**Основы знаний о физической культуре**.

**Теоретические сведения**. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам, классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика.** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухмерном строе, флангах, дистанции.Повороты на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом и в движении.Опорный прыжок.

**Легкая атлетика**. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и чистоты шага.

**Лыжная подготовка**. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы передвижения. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

**Баскетбол**. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Штрафные броски. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой препятствий.

**Волейбол**. Правила игры. Расстановка и перемещение. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.

**Лапта.** Правила игры, расстановка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Правильное ведение мяча с передачей. Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой препятствий. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча в парах. Перехват мяча. Зонная защита. |
| На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| **Основная направленность** | **Волейбол.** |
| На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. |
| На освоение техники приема и передач мяча, подачи. | Прием, передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.  Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блок. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Учебная игра. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| **Лапта**. На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча и осаливание. Совершенствование передач мяча.  Варианты бросков и ловли мяча |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. |
| Самостоятельные занятия | \*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. |
| **Основная направленность** | **Лыжная подготовка** |
| На освоение техники лыжных ходов | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двушажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40м-60м. Передвижение на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). Игры на лыжах. |
| На знания о физической культуре | Значение занятий для трудовой деятельности. Правила соревнований по лыжным гонкам. |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега | Ходьба на скорость до 15-20 мин. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы. Бег с ускорением до 60м. Бег на результат на 100 м. Эстафета 4 по 100м. |
| На овладение техникой длительного бега | Медленный бег в равномерном темпе до 8-12мин. Кроссовый бег 500-1000м. |
| На овладение техникой прыжка в длину и в высоту с разбега | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега. Прыжок в высоту с разбега. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10м. |
| На развитие выносливости | Бег группами, в парах, кросс до 500-1000м. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки на одной ноге через препятствия, толчки и броски набивных мячей до 3 кг. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика** |
| На освоение строевых упражнений | Повороты на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом и в движении. Размыкание движений на заданную дистанцию и интервал; построение в две шеренги, перестроение в 4 шеренги, фигурная маршировка. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов | Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Упражнения на дыхание, упражнение для расслабления мышц. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами | С набивными мячами, гимнастическими палками, с гантелями. |
| На развитие пространственно-временной ориентировки и точности движений. | Передвижение в колоне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя с заде без контроля зрения по словесной инструкции. |
| На освоение опорных прыжков | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла. |
| На развитие координационных способностей | Поочередное разнонаправленное движение рук; движение рук и ног в различных плоскостях. Формирование координации в прыжковых упражнениях. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Что такое фигурная маршировка, требования к строевому шагу, как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. Простейшие правила соревнований.. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. |

**9 класс**

# Основы знаний о физической культуре.

**Теоретические сведения**. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам, классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика.** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухмерном строе, флангах, дистанции.Повороты на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом и в движении.Опорный прыжок.

**Легкая атлетика**. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и чистоты шага.

**Лыжная подготовка**. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы передвижения. Лыжные эстафеты (по кругу 300-400м). Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

**Баскетбол**. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Штрафные броски. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой препятствий.

**Волейбол**. Правила игры. Расстановка и перемещение. Прием, передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.

**Лапта.** Правила игры, расстановка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Настольный теннис.** Прием и передача мяча. Удары мяча справа и слева. Удары мяча прямые и с вращением. Одиночные игры.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски мяча с различных положений. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча в парах. Перехват мяча. |
| На освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
|  |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. |
| **Основная направленность** | **Волейбол.** |
| На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Прием мяча снизу. Передача мяча снизу двумя руками. |
| На освоение техники приема и передач мяча | Прием, передача мяча сверху и снизу, на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с шагом. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Учебная игра. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| На овладение знаний | Влияние занятий на готовность ученика трудиться. |
| **Основная направленность** | **Лапта**. |
| На овладение  техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Расстановка и передвижение. Ловля и передача мяча. Совершенствование передач мяча. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар битой сверху. Удар на дальность. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам. |
| На развитие координационных способностей  \*Материал относится ко всем спортивным играм | \*Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
|  |  |
| **Основная направленность** | **Лыжная подготовка** |
| На освоение техники лыжных ходов | Совершенствование техники изученных ходов. Попеременный двушажный ход. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование двушажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Поворот на параллельных лыжах при спуске. Прохождение на скорость отрезков до 100м. Подъем «полу-елочкой», «полу-лесенкой». Лыжная эстафета. Комбинированное торможение. Прохождение дистанции 2-3км., 3-4км. Игра на лыжах. |
| На знания о физической культуре | Виды лыжного спорта. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. |
|  | **Настольный теннис** |
| На освоение техники игры | Прием и передача мяча. Удары мяча справа и слева. Удары мяча прямые и с вращением. Одиночные игры. |
|  |  |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой ходьбы и бега | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4км. Бег на скорость 100м; бег на 60м; эстафетный бег с этапами до 100м. |
| На овладение техникой длительного бега | Медленный бег до 10-12мин. Бег на средние дистанции -800м. Кросс: мальчики-1000м; девочки-800м. |
| На овладение техникой прыжка с разбега в длину и в высоту | Специальные упражнения для прыжков в высоту и в длину. Совершенствование всех фаз прыжка. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание малого мяча, метание гранаты в цель, и на дальность. Метание малого утяжеленного мяча в цель. |
| На развитие выносливости | Медленный бег до 10-12 мин. Кроссовый бег. Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4км. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в высоту и в длину с разбега, метания в цель и на дальность. Толкание набивного мяча, ядра. |
| На развитие скоростных способностей | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Эстафетный бег с этапами до 100м. Совершенствование эстафетного бега. Бег на скорость 60м., 100м. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика** |
| На освоение строевых упражнений | Выполнение строевых команд пройденных за предыдущие годы. Повороты кругом в движении. Размыкание в движении на заданный интервал, фигурная маршировка. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов | Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. |
| На освоение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, на снарядах. | С набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. |
| На развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстроты реакций, дифференциацию силовых, пространственных и временных параметров движений. | Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Прохождение отрезка до 10м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. |
| На освоение опорных прыжков | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла, коня. |
| На освоение акробатических упражнений | Для мальчиков: кувырок вперед, стойка на голове с опорой на руки. Для девочек: из положения « мост» поворот вправо – налево, в упор на правое -левое колено. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения для развития физических качеств, с предметами и без предметов. |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 5-9 классы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Класс, количество часов** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Гимнастика | 12 | 12 | 24 | 24 | 24 |
| 2 | Легкая атлетика | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 60 | 58 | 48 | 48 | 48 |
| 4 | Лыжи | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Всего: | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |