

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
имени сотника Гречишкина Андрея Леонтьевича

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора

_____ О.М.Задерей

31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«СОШ №15»

_____ А.Н.Лушаков

Протокол от 01.09.2023г. № 1

**Рабочая программа по физическому воспитанию
для обучающихся 5-9 класса с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Составил: учитель

Аракелян Г.И.

Пояснительная записка.

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФОП для детей с ОВЗ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

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

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	25	25	28	22	22	122
Лёгкая атлетика	40	40	36	40	40	194
Спортивные игры	37	37	38	40	40	194

Итого:	102	102	102	102	102	510
---------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

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

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

от _____ 2023 г. № _____

Руководитель МО

_____ Бубенина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Задерей О.М.

_____ августа 2023 года

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем		Всего часов
	Лёгкая атлетика (18 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1.09	1

2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	5.09	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	6.09	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	9.09	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	12.09	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	13.09	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	16.09	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	19.09	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	20.09	1
10	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	23.09	1
11	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	26.09	1
12	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	27.09	1
13	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	30.09	1
14	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	3.10	1
15	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	4.10	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	7.10	1
17	Развитие выносливости. Бег 1000м	10.10	1
18	Развитие выносливости. Бег 1000м	11.10	1
Гимнастика и акробатика 25ч			
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	14.10	1
20	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	17.10	1

21	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	18.10	1
22	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	21.10	1
23	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	24.10	1
24	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	25.10	1
25	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	28.10	1
26	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	7.11	1
27	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	8.11	1
28	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	11.11	1
29	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	14.11	1
30	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	15.11	1
31	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	18.11	1
32	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	21.11	1
33	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	22.11	1
34	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	25.11	1
35	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	28.11	1
36	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	29.11	1
37	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	2.12	1
38	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	5.12	1
39	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	6.12	1
40	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	9.12	1

41	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	12.12	1
42	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	13.12	1
43	Эстафеты с элементами акробатики	16.12	1
Спортивные игры. Пионербол (17 час)			
44	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	19.12	1
45	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	20.12	1
46	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	23.12	1
47	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	26.12	1
48	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	27.12	1
49	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	08	1
50	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.		1
51	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.		1
52	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.		1
53	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.		1
54	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.		1
5	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.		1
56	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра		1
57	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра		1
58	Блокирование нападающего удара. Учебная игра		1
59	Блокирование нападающего удара. Учебная игра		1

60	Блокирование нападающего удара. Учебная игра		1
Спортивные игры. Баскетбол. (20 час)			
61	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		1
62	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.		1
63	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.		1
64	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.		1
65	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.		1
66	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.		1
67	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.		1
68	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.		1
69	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.		1
70	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.		1
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.		1
72	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.		1
73	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.		1
74	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.		1
75	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.		1
76	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		1
77	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		1
78	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.		1
79	Учебная игра		1

80	Учебная игра		1
Легкая атлетика 22 часов			
81	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
82	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
84	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"		1
85	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"		1
86	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа		1
87	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек		1
88	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места		1
89	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места		1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м		1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м		1
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м		1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м		1
94	Бег 60 м		1
95	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность		1
96	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность		1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега		1

99	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут		1
100	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.		1
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.		1
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год		1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов
	Лёгкая атлетика (20 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1.09	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на	6.09	1
3	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	7.09	1
4	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	8.09	1
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	13.09	1
6	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	14.09	1
7	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	15.09	1

8	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	20.09	1
9	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	21.09	1
10	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	22.09	1
11	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	27.09	1
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	28.09	1
13	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	29.09	1
14	Метание малого мяча на дальность.	4.10	1
15	Эстафетный бег (100 м по кругу)	5.10	1
16	Эстафетный бег (100 м по кругу)	6.10	1
17	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	11.10	1
18	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	12.10	1
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	13.10	1
20	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	18.10	1
	Гимнастика и акробатика (25 час)		
21	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	19.10	1
22	Обучение перестроению из одной шеренги в две	20.10	1
23	Повторение перестроения из одной шеренги в две	26.10	1
24	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	26.10	1
25	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	27.10	1
26	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	8.11	1

27	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	9.11	1
28	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	10.11	1
29	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	15.11	1
30	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	16.11	1
31	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	17.11	1
32	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	22.11	1
33	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	23.11	1
34	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	24.11	1
35	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	29.11	1
36	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	30.11	1
37	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1.12	1
38	Обучение двух последовательных кувырков назад	6.12	1
39	Обучение двух последовательных кувырков назад	7.12	1
40	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	8.12	1
41	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	13.12	1
42	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	14.12	1
43	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	15.12	1
44	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	20.12	1
45	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	21.12	1
	Спортивные игры. Пионербол (15 час)		

46	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	22.12	1
47	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	28.12	1
48	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	10.01	1
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	11.01	1
50	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	12.01	1
51	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	17.01	1
52	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	18.01	1
53	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	19.01	1
54	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	24.01	1
55	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	25.01	1
56	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	26.01	1
57	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	31.01	1
58	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1.02	1
59	Обучение нижней подаче мяча	2.02	1
60	Обучение нижней подаче мяча	7.02	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (22час)		
61	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	8.02	1
62	Остановка шагом. Учебная игра.	9.02	1
63	Остановка шагом. Учебная игра.	11.02	1

64	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	14.02	1
65	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	15.02	1
66	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	16.02	1
67	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	21.02	1
68	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	22.02	1
69	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	28.02	1
70	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1.03	1
71	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	2.03	1
72	Эстафета с ведением мяча	4.03	1
73	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	7.03	1
74	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	9.03	1
75	Бег с ускорением до 10 м	14.03	1
76	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	15.03	1
77	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	16.03	1
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	28.03	1
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	29.03	1
80	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	30.03	1
81	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	4.04	1
82	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	5.04	1
	Легкая атлетика 20 час		
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	6.04	1
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	11.04	1

85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	12.04	1
86	Подтягивание (м), вис (д).	13.04	1
87	Подтягивание (м), вис (д).	18.04	1
88	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	19.04	1
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	20.04	1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	22.04	1
91	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	26.04	1
92	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	27.04	1
93	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	2.05	1
94	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	3.05	1
95	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	4.05	1
96	Развитие выносливости. Бег 1000м.	6.05	1
97	Развитие выносливости. Бег 1000м.	10.05	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места	11.05	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места	16.05	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	17.05	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	18.05	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	22.05	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов
	Лёгкая атлетика (18 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	4.09	1

2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	5.09	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	6.09	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	11.09	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	12.09	1
6	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	13.09	1
7	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	18.09	1
8	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	19.09	1
9	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	20.09	1
10	Эстафетный бег(100м) по кругу	25.09	1
11	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	26.09	1
12	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	27.09	1
13	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	2.10	1
14	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	3.10	1
15	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	4.10	1
16	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	9.10	1
17	Развитие выносливости. Бег 1000м	10.10	1
18	Развитие выносливости. Бег 1000м	11.10	1
	Гимнастика и акробатика 28ч		
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	16.10	1
20	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	17.10	1
21	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	18.10	1
22	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	23.10	1

23	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	24.10	1
24	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	25.10	1
25	Прыжки через скакалку	7.11	1
26	Прыжки через скакалку	8.11	1
27	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	13.11	1
28	Лазание и перелезание через различные препятствия	14.11	1
29	Лазание и перелезание через различные препятствия	15.11	1
30	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	20.11	1
31	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	21.11	1
32	Упражнения в равновесии	22.11	1
33	Упражнения в равновесии	27.11	1
34	Обучение стойке на руках (с помощью)	28.11	1
35	Повторение стойке на руках (с помощью)	29.11	1
36	Обучение перевороту боком(с помощью)	4.12	1
37	Повторение перевороту боком(с помощью)	5.12	1
38	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	6.12	1
39	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	11.12	1
40	"Шпагат" с опорой руками о пол	12.12	1
41	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	13.12	1
42	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	18.12	1
43	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	19.12	1
44	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	20.12	1

45	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	25.12	1
46	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	26.12	1
	Спортивные игры. Волейбол 16ч		
47	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	27.12	1
48	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	29.12	1
49	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.		1
50	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.		1
51	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.		1
52	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.		1
53	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.		1
54	Нападающий удар сверху.		1
5	Нападающий удар сверху.		1
56	Обучение нижней прямой подаче		1
57	Обучение нижней прямой подаче		1
58	Обучение нижней прямой подаче		1
59	Обучение верхней прямой подаче.		1
60	Обучение верхней прямой подаче.		1
61	Обучение верхней прямой подаче.		1
62	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра		1
63	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра		1
64	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра		
	Баскетбол 18ч		

65	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		1
66	Штрафные броски. Учебная игра.		1
67	Штрафные броски. Учебная игра.		1
68	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.		1
69	Остановка шагом. Учебная игра		1
70	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.		1
71	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра		1
72	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра		1
73	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.		1
74	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.		1
75	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.		1
76	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.		1
77	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.		1
78	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.		1
79	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.		1
80	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.		1
81	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.		1
82	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.		1
	Легкая атлетика 18ч		
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
85	Прыжок в длину с места.		1

86	Прыжок в длину с места.		1
87	Подтягивание (м), вис (д).		1
88	Подтягивание (м), вис (д).		1
89	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		1
90	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		1
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		1
93	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м		1
94	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.		1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.		1
96	Прыжки в длину с разбега		1
97	Развитие выносливости. Бег 1000м.		1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.		1
99	Прыжки в длину с разбега		1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.		1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.		1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры		1

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов
	Лёгкая атлетика (21 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	4.09	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	5.09	1

3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	7.09	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	11.09	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	12.09	1
6	Прыжки в длину с места	14.09	1
7	Прыжки в длину с места	18.09	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	19.09	1
9	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	21.09	1
10	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	25.09	1
11	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	26.09	1
12	Тройной, пятерной прыжок с места	28.09	1
13	Пятерной, семерной прыжок с места	2.10	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	3.10	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	5.10	1
16	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	9.10	1
17	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	10.10	1
18	Подтягивание- юноши, вис- девушки	12.10	1
19	Подтягивание- юноши, вис- девушки	16.10	1
20	Развитие координации движения. Челночный бег	17.10	1
21	Развитие координации движения. Челночный бег	19.10	1
Гимнастика и акробатика 22ч			
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	23.10	1
23	Повороты в движении направо, налево	24.10	1

24	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	26.10	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	7.11	1
26	Прыжки через скакалку	9.11	1
27	Прыжки через скакалку	13.11	1
28	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	14.11	1
29	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	16.11	1
30	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	20.11	1
31	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	21.11	1
32	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	23.11	1
33	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	27.11	1
34	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	28.11	1
35	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	30.11	1
38	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	4.12	1
37	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	5.12	1
38	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	7.12	1
39	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	11.12	1
40	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	12.12	1
41	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	14.12	1
42	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	18.12	1
43	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	19.12	1

Волейбол 18ч			
44	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	21.12	1
45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	25.12	1
46	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	26.12	1
47	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	28.12	1
48	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	29.12	1
49	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	9.01	1
50	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	11.01	1
51	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	15.01	1
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра	16.01	1
53	Нижняя прямая подача. Учебная игра	18.01	1
54	Нижняя прямая подача. Учебная игра	22.01	1
55	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	23.01	1
56	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	25.01	1
57	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	29.01	1
58	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	30.01	1
59	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1.02	1
60	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	5.02	1
61	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	6.02	1
Баскетбол 22ч			

62	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	8.02	1
63	Остановка шагом. Учебная игра.	12.02	1
64	Остановка шагом. Учебная игра.	13.02	1
65	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	15.02	1
66	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	19.02	1
67	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	20.02	1
68	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	22.02	1
69	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	26.02	1
70	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	27.02	1
71	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	29.02	1
72	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	4.03	1
73	Эстафета с ведением мяча	5.03	1
74	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	7.03	1
75	Бег с ускорением до 10 м	11.03	1
76	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	12.03	1
77	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	14.03	1
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	18.03	1
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	19.03	1
80	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	21.03	1
81	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1.04	1
82	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	2.04	1
83	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	4.04	1

Легкая атлетика 19			
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	8.04	1
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	9.04	1
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	11.04	1
87	Подтягивание (м), вис (д).	15.04	1
88	Подтягивание (м), вис (д).	16.04	1
89	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	18.04	1
90	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	22.04	1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	23.04	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	25.04	1
93	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	2.05	1
94	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	6.05	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	7.05	1
96	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места.	13.05	1
97	Развитие выносливости. Бег 1000м.	14.05	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	16.05	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места.	20.05	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	21.05	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	23.05	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	24.05	1

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	Всего часов
Лёгкая атлетика (21час)			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1.09	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	4.09	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	7.09	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	8.09	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	11.09	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	14.09	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	15.09	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	18.09	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	21.09	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	22.09	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	25.09	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	28.09	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	29.09	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	2.10	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	5.10	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	6.10	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	9.10	1
18	Челночный бег	12.10	1
19	Челночный бег	13.10	1

20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	16.10	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	19.10	1
Гимнастика и акробатика (22 час)			
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	20.10	1
23	Закрепление всех видов перестроений	23.10	1
24	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	26.10	1
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	27.10	1
26	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	9.11	
27	Прыжки со скакалкой.	10.11	1
28	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	13.11	
29	Лазание и перелезание	16.11	1
30	Кувырок вперед назад, стойка на руках	17.11	
31	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	20.11	1
32	Стойка на руках.	23.11	1
33	Упражнения в равновесии	24.11	1
34	Стойка на руках.	27.11	1
35	Обучение акробатической комбинации.	30.11	1
36	Повторении акробатической комбинации.	1.12	1
37	Кувырок вперед назад, стойка на руках	4.12	
38	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	7.12	1
39	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	8.12	1
40	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	11.12	1

41	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	14.12	1
42	Преодоление полосы препятствий.	15.12	1
43	Преодоление полосы препятствий.	18.12	1
Спортивные игры. Волейбол (20 час)			
44	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	21.12	1
45	Перемещение приставным шагом. Учебная игра.	22.12	1
46	Перемещение приставным шагом. Учебная игра.	25.12	1
47	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	28.12	1
48	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	29.12	1
49	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.		1
50	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.		1
51	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.		1
52	Нижняя прямая подача. Учебная игра		1
53	Нижняя прямая подача. Учебная игра		1
54	Нижняя прямая подача. Учебная игра		1
5	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
56	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
57	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		1
58	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра		1
59	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра		1

60	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра		1
61	Разыгрывание мяча на три паса		1
62	Разыгрывание мяча на три паса		1
63	Разыгрывание мяча на три паса		1
Спортивные игры. Баскетбол. (22 час)			
64	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.		1
65	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.		1
66	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.		1
67	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.		1
68	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.		1
69	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.		1
70	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.		1
71	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.		1
72	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.		1
73	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.		1
74	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.		1
75	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.		1
76	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.		1
77	Игровые взаимодействия 3*3		1
78	Игровые взаимодействия 3*3		1

79	Штрафной бросок. Учебная игра.		1
80	Зонная защита Учебная игра.		1
81	Зонная защита Учебная игра.		1
82	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.		1
83	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.		1
Легкая атлетика (19 ч)			
84	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.		1
87	Подтягивание (м), вис (д).		1
88	Подтягивание (м), вис (д).		1
89	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек		1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		1
92	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м		1
93	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м		1
94	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.		1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.		1
96	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места.		1
97	Развитие выносливости. Бег 1000м.		1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.		1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места.		1
100	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.		1

101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.		1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры		1

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.