

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

протокол № 5
от «14» 06 2021г.


РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

протокол № 8
от «21» 06 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


/Подорожкина И.В./
«21» 06 2021 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

для 1-9 классов

Составитель:
Шишкин Евгений Валерьевич,
*учитель физической культуры,
без категории*

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодёжный».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается в повсеместном развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими

упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Освоение обучающимися программы по предмету, которая создана на основе АООП, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

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

Личностные результаты освоения включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки такие как:

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

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

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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

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

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
представления о двигательных действиях;
знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизо-

ванные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

В 1,2-х классах раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Подвижные игры на снегу (на воздухе)», т.к. у учащихся с ЗПР младшего школьного возраста недостаточно развиты двигательные-координационные способности, моторные функции, пространственное ориентирование и из-за отсутствия инвентаря.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди,

от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

В 1,2-х классах раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Подвижные игры на снегу (на воздухе)», т.к. у учащихся с ЗПР младшего школьного возраста недостаточно развиты двигательные-координационные способности, моторные функции, пространственное ориентирование и из-за отсутствия инвентаря.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений

(подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Содержание программного материала 5-9 классы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечествен-

ного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

5 класс. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Развитие координационных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры мини волейбол и волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники без-

опасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнова-

ний в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 500м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 500м.

7-9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин. Бег на 1000м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту.

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие выносливости.

Кросс до 10мин. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

Тематическое планирование учебного материала

1 класс

№	Наименование темы	Кол-во ча-	Коррекционная работа
1	Легкая атлетика	12	
	Вводный инструктаж по технике безопасности и на занятиях легкой атлетикой, бег змейкой, в разном направлении	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места, игры и специ-	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, метание мяча горизонтальную цель, игры и эстафеты: «Кегельбан», «Точный расчет»	3	Развитие скоростно-силовых способностей, глазомера и координации
	ОРУ, длительный бег	2	Развитие выносливости
	ОРУ, челночный бег 3X10, метание в вертикальную цель, «Кто дальше»	3	Развитие скоростных способностей, глазомера и координации
	К.У. - бег на 30м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, вис согнув руки, 6 минутный бег (1 км)		
2	Подвижные игры с элементами спортивных	16	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортив-	1	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, броски и ловля мяча, «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Попади в цель», «Перебрось через веревочку», «Мячи	6	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Хитрая лиса», «Караси и щука», «Воробушки-прыгунчики» и т.д.	3	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», «Все к флажку», «Совушка», эстафе-	3	Развитие внимания, координации
	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, «Мяч по кругу», «Играй, играй, мяч не теряй»	3	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
3	Гимнастика	21	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, развитие ЛКС	1	ЧСС после нагрузки

	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (перекат вперед, перекаты в стороны, стойка на лопатках, переворот в сторону и т.д.), игры: «Запрещенное движение», «Все к	5	Развитие ДКС, ловкости, гибкости, равновесия, внимания
	ОРУ, лазание по гимнастической стенке и скамейке разными способами, ходьба по гимнастической скамейке	5	Развитие координационно-силовых способностей
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	5	Развитие выносливости
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (перекат вперед, перекаты в стороны, стойка на лопатках и т.д.), упражнения на развитие гиб-	5	Развитие гибкости
4	Подвижные игры на воздухе	12	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе, температурный режим	1	ПП при переохлаждении и обморожении
	ОРУ, эстафеты с санями, лыжами, клюшками, имитационные движения	4	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, «Снежные баталии», «Вышибалы на снегу», «Футбол на снегу»	3	Развитие выносливости, закалка
	ОРУ, русские народные и подвижные игры на снегу	4	Развитие выносливости, закалка организма
5	Подвижные игры	29	
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, упр. с мячом на координацию	1	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Гонка мячей»	4	Развитие глазомера и координации, выносливости
	ОРУ, броски в обруч двумя руками от груди, «Передал-садись, передал-беги»	3	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Школа мяча»	3	Развитие глазомера и координации, скоростно-силовых способностей
б а д м и н т о н	ОРУ, эстафеты ракетка + волан	1	Развитие ДКС
	ОРУ, подача, прием волана в бадминтоне	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, правила игры в бадминтон, игра в парах	3	Развитие глазомера и координации

	ОРУ, игра через сетку, викторины	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, техника ведение мяча ногами с остановкой, эстафеты с предметами	2	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, удары по мячу, п/и «Забей в ворота»	4	Развитие скоростной выносливости
	ОРУ, п/и на закрепление и совершенствование ведения, ударов по мячу, «Выбей кегли», «Попади в ворота» и т.п.	4	Развитие координации скоростной выносливости
6	Легкая атлетика	9	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, бег с высоким подъемом бедра, эстафеты и игры с элемен-	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги), метание мяча в горизонтальную цель, челночный бег	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, прыжок в длину с места, метание мяча в вертикальную цель, бег на короткую дистанцию	3	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, длительный бег	2	Развитие выносливости
	К.У. - бег на 30м, прыжок в длину с места, бег 1 км		

2 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа
1	Легкая атлетика	12	
	Вводный инструктаж по технике безопасности и на занятиях легкой атлетикой, правила ЗОЖ	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, техника высокого старта, бег на 30м, специальные беговые и прыжковые упр.	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, прыжок в длину с места, полоса препятствий	4	Развитие скоростно-силовых способностей, координации
	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность, челночный бег 3X10	2	Развитие выносливости
	ОРУ, эстафеты с предметами, метание в горизонтальную и вертикальную цель, п/и	3	Развитие скоростных способностей, глазомера и координации
	К.У. - бег на 30м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, челночный бег 3X10, бег 300м		

2	Подвижные игры с элементами спортивных	16	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных	1	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, броски и ловля мяча, «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Вышибалы», «Попади в цель», «Перебрось через веревочку», «Мячи	6	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч по кругу», «Салки», «Невод», «Караси и щука» и т.д.	3	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», «Все к флажку», эстафеты с предме-	3	Развитие внимания, координации
	ОРУ, перебрасывание мяча через сетку в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	3	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
3	Гимнастика	21	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, ЗОЖ (гигиена и режим дня)	1	
	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторону), игры: «Запрещенное движение», «Все к флажку»	5	Развитие ДКС, ловкости, гибкости, равновесия, внимания
	ОРУ, лазанье по гимнастической стенке и скамейке разными способами, ходьба по гимнастической скамейке	5	Развитие координации, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, мост из положения лежа, полосы препятствий с элементами гимнастики	5	Развитие гибкости, выносливости
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках)	5	Развитие гибкости, координации
	К.У. - выполнение акробатической связки		
4	Подвижные игры на воздухе	15	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми на свежем воздухе, повторный инструктаж по охране труда,	1	
	ОРУ, игры народов мира и подвижные игры на снегу	3	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Снежные баталии», «Вышибалы на снегу», «Чехарда»	3	Развитие силы, выносливости, закалка
	ОРУ, игры на развитие внимания, выносливости, координации	3	Развитие выносливости, координации, закалка

	ОРУ, эстафеты с санями, лыжами, клюшками	5	Развитие выносливости, закалка организма
5	Подвижные игры с элементами спортивных	29 (21+8)	
баскетбол	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, правила ЗОЖ	2	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, стойка баскетболиста, упр. с мячом на координацию	3	Развитие координации, произвольного внимания
	ОРУ, передача мяча двумя руками от груди, об пол на месте, эстафеты с мячом	4	Развитие глазомера и координации, выносливости
	ОРУ, ведение мяча на месте правой и левой рукой, эстафеты с предметами	4	Развитие координации, скоростно-силовых качеств, вы-
	ОРУ, броски в обруч, в кольцо двумя руками от груди	4	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Попади в цель», п/и «Вышибалы», «Перестрелка»	4	Развитие координации, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, правила игры в бадминтон, эстафеты ракетка ± волан	1	Развитие ДКС
	ОРУ, техника подачи	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, подача и прием волана в бадминтоне (в парах),	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, игра в парах, эстафеты с предметами	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, викторины, п/и на внимание	1	Развитие произвольности психических процессов
6	Легкая атлетика	12	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, ОБЖ (в летний период в городе, на водоемах, в лесу)	1	ПП при ушибах и растяжениях, укусах насекомых и др
	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги), бег 30м	4	Развитие скоростно-силовых качеств
	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, линейная эстафета	4	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, полоса препятствий	3	Развитие выносливости

	ОРУ, эстафеты с предметами, длительный бег, п/и	В течение уроков	Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости
	К.У. - бег на 30м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, челночный бег 3x10, бег 300м		

3 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа
1	Легкая атлетика	12	
	Вводный инструктаж по технике безопасности и на занятиях легкой атлетикой, бег с изменением длины и частоты шагов	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места, игры и специальные прыжки	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, метание набивного мяча, игры и эстафеты	3	Развитие скоростно-силовых способностей, глазомера и координации
	ОРУ, длительный бег	2	Развитие выносливости
	ОРУ, челночный бег 3X10, метание в горизонтальную и вертикальную цель	3	Развитие скоростных способностей, глазомера и координации
	К.У. - бег на 30м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, вис, бег 500м (м),300м (д)		
2	Подвижные игры с элементами спортивных (волей-	16	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных, эстафеты с мя-	1	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, броски и ловля мяча, «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Быстро и точно», «Снайперы», «Попади в цель», эстафеты с предметами	6	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч водящему», «Салки», «Невод» и т.д.	3	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», «Все к флажку», эстафеты	2	Развитие внимания, координации

	ОРУ, передача и прием (ловля) мяча двумя руками, перебрасывание мяча через сетку, подача, смена мест, правила игры в мини волейбол	4	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
3	Гимнастика	21	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, ОБЖ питание и двигательный режим	2	
	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону и т.д.), игры: «Запрещенное движение», «Все к флажку», эстафеты	3	Развитие ДКС, ловкости, гибкости, равновесия, внимания
	ОРУ, опорные прыжки на горку из гимнастических макозла, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	5	Развитие координации скоростно-силовых способностей
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, развитие ДКС	3	Развитие выносливости
	ОРУ, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье по шведской стенке	4	Развитие гибкости
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, перекаты, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости, координации
	К.У. - выполнение акробатической связки		
4	Лыжная подготовка	15	
	Техника безопасности на занятиях лыжами, повторный инструктаж по охране труда, температурный режим, закаливание, профилактика ре-	1	ПП при переохлаждении и обморожении
	ОРУ, повороты на месте переступанием, перемещение ступающим шагом без палок и с пал-	3	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, попеременный двухшажный ход, подъемы и спуски под уклон	5	Развитие выносливости, закалка
	ОРУ, русские народные и подвижные игры на снегу	4	Развитие выносливости, закалка организма
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	2	Развитие выносливости
5	Подвижные игры с элементами спортивных	29 (21+8)	
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, ЗОЖ	2	
	Стойка и перемещение игрока	3	ПП при вывихах и переломах
	Передача мяча двумя руками от груди, об пол на месте и в движении, эстафеты с мячом	4	

	ОРУ, ведение мяча на месте и в движении, эстафеты с мячом	4	Развитие глазомера и координации, выносливости
	ОРУ, броски в кольцо двумя руками от груди, правила игры в баскетбол, основы защиты и нападения	4	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Борьба за мяч», «Вышибалы», «Перестрелка»	4	Развитие глазомера и координации, физических качеств
бадминтон	ОРУ, правила игры в бадминтон, эстафеты ракетка + во-	1	Развитие ДКС
	ОРУ, подача, прием волана в бадминтоне	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, нападающий удар	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, игра через сетку, спарринг	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, викторины, эстафеты с различными предметами, п/и	1	Развитие физических качеств, познавательной сферы
Вариативная часть			
футбол	ОРУ, ведение мяча ногами с остановкой	2	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения п/и «Забей в ворота»	3	Развитие скоростной выносливости
	ОРУ, п/и на закрепление и совершенствование ведения, ударов по мячу, эстафеты, «Выбей кегли», «Одно касание» и т.п.	3	Развитие координации скоростной выносливости
6	Легкая атлетика	12	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, ЗОЖ (в летний период в городе, на водоемах, в лесу)	2	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги), бег на 30м	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	4	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, челночный бег, прыжок в длину с места, эстафеты, п/и игры, медленный бег	3	Развитие выносливости
	К.У. - бег на 30м, челночный бег 3x10м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бег 500м (м), 300м (д)		

4 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа
1	Легкая атлетика	12	
	Вводный инструктаж по технике безопасности и на занятиях легкой атлетикой, правила ЗОЖ	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места, игры и специаль-	3	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, метание набивного мяча, игры и эстафеты	3	Развитие скоростно-силовых способностей, глазомера и координации
	ОРУ, длительный бег	2	Развитие выносливости
	ОРУ, челночный бег 3X10, метание в горизонтальную и вертикальную цель	3	Развитие скоростных способностей, глазомера и координации
	К.У. - бег на 30м, бег на 60м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, вис, бег 300м(д), 500м(м)		
2	Подвижные игры с элементами спортивных (во-	16	
	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных (во-	1	ПП при вывихах и переломах
	ОРУ, броски и ловля мяча, «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Быстро и точно», «Снайперы», «Попади в цель», эстафеты	4	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч водящему», «Салки», «Невод», «Колдунчики с подлезанием» и т.д.	3	Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», «Все к флажку», эстафеты	2	Развитие внимания, координации
	ОРУ, передача и прием (ловля) мяча двумя руками, перебрасывание мяча через сетку, подача, смена мест, правила игры в мини волейбол	6	Развитие глазомера и координации, ориентированию в пространстве
3	Гимнастика	21	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, питание и двигательный режим	1	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (кувырок вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в сторону и т.д.), игры: «Запрещенное движение», «Все к	5	Развитие ДКС, ловкости, гибкости, равновесия, внимания
	ОРУ, опорные прыжки на горку из гимнастических козла, вскок в упор присев и соскок прогнувшись, вис	5	Развитие координации скоростно-силовых способностей

	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, лазанье по шведской стенке, ходьба по гимнастической скамейке разными способами	5	Развитие выносливости
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, перекаты, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости
	К.У. - выполнение акробатической связки, вис хватом сверху		
4	Лыжная подготовка	15	
	Техника безопасности на занятиях лыжами, повторный инструктаж по охране труда, закаливание, профилактика ОРВИ, темпе-	1	ПП при переохлаждении и обморожении
	ОРУ, повороты на месте и в движении, переступанием	4	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, попеременный двухшажный, одношажный ход	6	Развитие выносливости, закалка
	Подъемы (лесенкой, елочкой) и спуски под уклон	3	
	ОРУ, русские народные и подвижные игры на снегу	в течение уроков	Развитие выносливости, закалка организма
	ОРУ, прохождение дистанции 500 м	1	Развитие выносливости
5	Подвижные игры с элементами спортивных	29 (21+8)	
баскетбол	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, ЗОЖ	2	ПП при вывихах и переломах
	Стойка и перемещение игрока	3	Развитие глазомера и координации, выносливости
	Передача мяча двумя руками от груди (в парах), об пол на месте и в движении, эстафеты с мячом	4	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, эстафеты с мячом	4	Развитие физических качеств, самоконтроля, произвольности психических процессов
	ОРУ, броски в кольцо двумя руками от груди, от плеча, правила игры в баскетбол, основы защиты и нападения, учебные игры	4	Развитие глазомера и координации, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Борьба за мяч»	4	Развитие глазомера и координации, скоростно-силовых способностей
	ОРУ, правила игры в бадминтон, эстафеты ракетка + волан	1	Развитие ДКС

бадминтон	ОРУ, подача, прием волана в бадминтоне	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, нападающий удар	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, игра через сетку, спарринг	2	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, викторины, эстафеты с различными предметами, п/и	1	Развитие физических качеств, познавательной
Вариативная часть			
футбол	ОРУ, ведение мяча ногами с остановкой	2	Развитие ДКС, выносливости
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения, правила игры, п/и «Забей в ворота»	3	Развитие скоростной выносливости
	ОРУ, п/и на закрепление и совершенствование ведения, ударов по мячу, эстафеты, «Выбей кегли», «Одно касание» и т.п.	3	Развитие координации скоростной выносливости
6	Легкая атлетика	12	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, ОБЖ (в летний период в городе, на водоемах, в лесу)	1	ПП при ушибах и растяжениях
	ОРУ, прыжок в высоту(перешагивание), техника высокого старта	4	Развитие скоростных качеств
	ОРУ, бег на 30м, прыжки в длину с места	3	Развитие глазомера и координации
	ОРУ, прыжки в длину с разбега, метание малого мяча на дальность, челночный бег	4	Развитие выносливости
	Медленный бег, эстафеты с предметами, полоса препятствий, мини-футбол, п/и	В течение уроков	Развитие координации скоростной выносливости
	К.У. - бег на 30м, бег на 60м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, челночный бег 3x10, бег 500м (м), 300м (д)		

5 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец.	3		ПП при ушибах

Приложение к АООП УО (ИН)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

	прыжковые упр-я			
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Подвижные игры</i>	16		
	ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр: «Перестрелка, Вышибалы, охотники и утки» и т.д.	7	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч водящему, салки» и т.д.	4	Развитие выносливости	ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно! Карлики и великаны и т.д.»	5	Развитие внимания, координации	
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	3		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. Качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход	5	Закаливание организма	
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной	10	Развитие ско-	Правила игры

	рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.		ростной выносливости	
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола		Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>		8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

6 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
<i>Мини волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	

	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		

	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		105		

7 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	Легкая атлетика	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	Спортивные игры	16		
	<i>Мини волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами	4	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча, правила игры	4	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры	3	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, игра у сетки	4		
3	Гимнастика	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги	5	Развитие коор-	ОРУ с отягоще-

	врозь), впрыгивание и соскок		динации движений	нием
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 500 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	105		

8 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в	3		ПП при уши-

Приложение к АООП УО (ИН)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

	длину с разбега, спец. прыжковые упр-я			бах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах
	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на снегу	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	5	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	6	Развитие скоростных качеств	Зачеты
	Всего:	105		

9 класс

№	Наименование темы	Кол- часов	Коррекционная работа	Примечания
1	<i>Легкая атлетика</i>	12		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	1		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	3		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	4	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	3	Развитие глазомера и выносливости	
	ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м)	1	Развитие скоростной выносливости	Зачет
2	<i>Спортивные игры</i>	16		
	<i>Волейбол</i>			
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом, эстафеты с мячом	1		ПП при вывихах, переломах

Приложение к АООП УО (ИН)
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

	ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху	5	Развитие координации	
	ОРУ, подача мяча снизу и сверху	5	Развитие скоростной выносливости	
	ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки	5	Развитие силы и глазомера	
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола			В ходе уроков
3	<i>Гимнастика</i>	21		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	1	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов	3		
	ОРУ. акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	5	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь, ноги сбоку и т.д.), впрыгивание и соскок	5	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки	4	Развитие коорд. движений	Перенос пострадав.
	ОРУ, троеборье	3		Зачет
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15		
	ОРУ, ТБ на занятиях лыжами, приемы закаливания организма	1		ПП при обморожении
	ОРУ, повороты на месте, в движении	3		Закаливание
	ОРУ, бесшажный, попеременный, одношажный ход, спуски и подъемы	5	Закаливание организма	Пробное обучение
	ОРУ, подвижные игры на снегу в зимнее время, коньковые ходы, футбол на снегу	5		
	ОРУ, прохождение дистанции до 1000 м	1	Развитие выносливости	Зачет
5	<i>Спортивные игры</i>	29		
	<i>Баскетбол</i>	21		
	ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты мячом	1		ПП при вывихах
	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д.	10	Развитие скоростной выносливости	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	10		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы проведения тренировок и обучения		Развитие координации	В ходе уроков
	<i>Футбол</i>	8		
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвен-	1		

	тарь и правила игры			
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	4	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3	Воспитание самоконтроля	
6	Легкая атлетика	9		
	ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я	1		
	ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я	4	Развитие координации	
	ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча, эстафетный бег	4	Развитие скоростных качеств	Зачеты
Всего:		102		

4. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный инвентарь: перекладины, брусья, лесенки, шведские стенки и ребристые доски, стойки и сетка для волейбола, мячи набивные, скакалки, эспандеры, резиновые мячи, маты, карематы, конусы, мячи разные, кегли, лыжи и лыжные палки.

2. Методическая литература:

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г. // авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 9 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2011 г.

4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во Астрель», 2007г.