

Рассмотрена на методическом совете филиала
протокол № 1 от 30.08.2019

Утверждена приказом филиала
МБОУ г. Мурманска СОШ № 27
от «02» сентября 2019 №134

**Рабочая программа
по учебному предмету
«физическая культура»
для 5 - 10 классов**

Составитель:
Лаврова Татьяна Васильевна
учитель физической культуры

Содержание

Страницы

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Учебно-тематическое планирование.....	
3.	Содержание учебного курса.....	
4.	Организация контроля знаний.....	
5.	Учебно-методический комплекс и дополнительная литература.....	
6.	Приложение: календарно-тематическое планирование.....	

Пояснительная записка

Вид рабочей программы	Адаптированная общеобразовательная программа
Образовательная область	Физическая культура
Основные положения	Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся с ОВЗ на протяжении всех лет обучения в общеобразовательном учреждении, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья и повышении работоспособности. Рабочая программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки). Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Цели курса	Целями физического воспитания обучающихся с ОВЗ являются: • укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся; • развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности; • овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; • воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.
Задачи курса	укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся; • развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; • приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; • развитие чувства темпа и ритма, координации движений; • формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; • усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
Коррекционная направленность курса	В ходе освоения содержания программы по физической культуре учащиеся получают возможность: • развивать осанку, равновесие и пространственное представление; • компенсировать нарушения в моторике; • сохранять и развивать двигательную память; • развивать логическое мышление и речь; • развивать мышечно-суставное чувство; • развитие ритма и темпа, плавности и чёткости движений.
Место предмета в учебном плане	В федеральном и региональном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 2 - 4 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Рабочая программа в школе 2 - 4 вида в 2 - 4 классах рассчитана на 2 часа в неделю (по 68 ч в год). В федеральном и региональном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 - 10 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Рабочая программа в школе в 5 - 10 классах рассчитана на 2 часа в неделю (по 68 ч в год).
Изменения, которые внесены в примерную программу	На разделы «Основы знаний» в ежегодном КТП отдельных уроков не выделяется. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом уроке в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом уроке в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе уроков.
Используемые технологии, методы и формы работы	применения в уроке методов практического разучивания (целостного, расчлененного и целостно-расчлененного упражнения), их соответствие особенностям занимающихся, решаемым задачам, соблюдение последовательности; • целесообразность выбора методов выполнения физических упражнений в каждой части урока, их влияние на нагрузку, плотность, на решение задач урока, соответствие возрасту (поточный, поочередный, одновременный); • применения методов организации работы учащихся, их соответствие возрасту, задачам, содержанию урока (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный – используется при неравномерности изучения учебного материала детьми); • метод рассказа (сравнение, повторение, интонация и т.д.) и показа (быстро, замедленный показ и т.д.) – для изучения нового материала; • игровой метод – для закрепления учебного материала;

	применения методов предупреждения и исправления ошибок (метод подводящих упражнений, метод изменения техники (акцентирование, утрирование, замедление), метод ориентиров; самостоятельная подготовка.
Межпредметные связи, преемственность	Данная программа имеет следующие межпредметные связи со следующими школьными предметами: окружающим миром, природоведением, ритмикой, ЛФК
Требования к планируемым результатам	Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки по физической подготовке и задают систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать все учащиеся, оканчивающие школу, и достижения которых является обязательным условием положительной аттестации ученика за курс основной школы. Эти требования структурированы по трем компонентам: "знать/понимать", "уметь", "использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни".
Требования к уровню подготовки выпускников основной школы	В результате освоения физической культуры выпускник должен: знать/понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; оказание первой медицинской помощи при ушибах, переломах. уметь выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
Оценка знаний и умений учащихся	Система оценки качества знаний и умений учащихся по физической культуре – традиционная четырех бальная. Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Для обучающихся в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

	Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.
--	---

5 - 10 КЛАССЫ

ВАРИАНТ № 2

5 - 10 КЛАССЫ

[illegible]

2.2	легкоатлетические упражнения	18	18	18	18	18	18	18
2.3	спортивные и подвижные игры	20	20	20	20	20	20	20
2.4	• гимнастика	12	12	12	12	12	12	12
2.5	• спортивные и подвижные игры	18	18	18	18	18	18	18
	ИТОГО	68	68	68	68	68	68	68

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
5 класс Вариант 1-2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Человек занимается физкультурой	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРЕГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

	и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. <i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. <i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным поднятием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднятие рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звуко сочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных	
--	--	--

	возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. <u>Дыхательные упражнения.</u> Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. <u>Упражнения в расслаблении мышц.</u> Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. <u>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</u> Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад/лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). <u>Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:</u> <u>С гимнастическими палками.</u> Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в	Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" Уметь: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге: Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Танцевальные движения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

Лазанье, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на руках на рейке.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.

	Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. <u>Опорный прыжок.</u> Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. <u>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</u> Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. <u>Бег.</u> Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). <u>Прыжковые упражнения.</u> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание" <u>Метания.</u> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Знать: фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПИОНЕРБОЛ Средства для формирования навыков и умений Ознакомление с правилами, расстановка игроков на	Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

	площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Коррекционные.</u> "Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок". <u>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.</u> "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний" С бегом на скорость. "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вырубкой"; Эстафеты. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> "Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки". <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> "Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель". <u>С элементами пионербола.</u> "Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу". <u>С элементами баскетбола.</u> "Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему". <u>Игры на снегу.</u> "Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. Уметь играть, соблюдая правила.

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
6 класс Вариант 1-2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках.	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Поперемennые движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами.

Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

Упражнения для органов зрения

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными

	упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Упражнения с удержанием груза (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево - вправо. <u>Дыхательные упражнения.</u> Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. <u>Упражнения в расслаблении мышц.</u> Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. <u>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</u> Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. <u>Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:</u> <u>С гимнастическими палками.</u> Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево - вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. <u>С большими обручами.</u> Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. <u>Со скакалками.</u> Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. <u>С набивными мячами.</u> Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и	Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.

сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке. Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг н. расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстоянии до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстоянии до 8—10 м. Передача в кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

Танцевальные движения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазанье, перелезание. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево направо с различными движениями рук, с хлопками под но гой. Повороты в приседе, **на носках**. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч из различных исходных положений). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до опре-

	деленной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. <u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м. <u>Прыжковые упражнения.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. <u>Метания.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.	Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПИОНЕРБОЛ Средства для формирования навыков и умений Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).	Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Коррекционные.</u> "Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели". <u>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.</u> "Все по местам"; "Запомни	Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.

	номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать". <u>С бегом на скорость.</u> "Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> "Сильный бросок"; "Попади в цель". <u>С элементами пионербола.</u> "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу". <u>С элементами баскетбола.</u> "Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты. <u>Игры на снегу.</u> "Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	Уметь играть, соблюдая правила.

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
7 класс Вариант 1-2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы), то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. <i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами.	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

	<i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Упражнения для удержания груза на	Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять

	голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. <u>Дыхательные упражнения.</u> Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. <u>Упражнения в расслаблении мышц.</u> Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах. <u>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</u> Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. <u>Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:</u> <u>С гимнастическими палками.</u> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. <u>Со скакалками.</u> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой. <u>С набивными мячами (вес 3 кг).</u> Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. <u>Упражнения на гимнастической стенке.</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой на высоте груди, пояса <u>Акробатические упражнения (элементы, связки).</u> Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком. <u>Простые и смешанные висы и упоры.</u> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь. <u>Переноска груза и передача предметов.</u> Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка мест; занятий в зале (гимнастика). <u>Танцевальные движения.</u> Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной	опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.
--	---	--

	шаг вперед, в сторону, шаг галопом. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы Танцевальный шаг на носках шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки. <u>Лазанье, перелезание.</u> Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). <u>Равновесие.</u> Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60— см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопом" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. <u>Опорный прыжок.</u> Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков). <u>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</u> Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м с одного ориентира до другого за определение количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути, столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "Змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). <u>Бег.</u> Бег с низкого старта стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорение и на время (60 м); бег г 40 м — 3—6 раз, бег на 6 м — 3 раза; бег на 100 — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. <u>Прыжковые упражнения.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бег прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона	Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув

	отталкивания — 40 см) движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. <u>Метания.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ Средства для формирования навыков и умений Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Коррекционные.</u> "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название". <u>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.</u> "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее". <u>С бегом на скорость.</u> "Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> "Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено". <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> "В четыре стойки"; "Ловкие и меткие". <u>С элементами волейбола.</u> "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку". <u>С элементами баскетбола.</u> "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану". <u>Игры на снегу.</u> "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".	Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. Уметь играть, соблюдая правила.

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
8 класс Вариант 1-2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. <i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

	мяча руками, ногами, руками и ногами. <i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными симметричными и асимметричными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.	Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка. Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. <u>Дыхательные упражнения.</u> Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. <u>Упражнения в расслаблении мышц.</u> Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. <u>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</u> Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. <u>Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:</u> <u>С гимнастическими палками.</u> Из исходного положения - палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. <u>Со скакалками.</u> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <u>С набивными мячами.</u> Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. <u>Упражнения на гимнастической стенке.</u> Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседания на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. <u>Акробатические упражнения (элементы, связки).</u> Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положение "мост" (девочки). <u>Простые и смешанные висы и упоры.</u> Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. <u>Переноска груза и передача предметов.</u> Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов. <u>Танцевальные движения.</u> Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. <u>Лазанье, перелезание.</u> Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. <u>Равновесие.</u> Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, дру-	выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.
--	--	---

	гая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись. <u>Опорный прыжок.</u> Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину поворотом на 90 (мальчики). Преодоление полосы препятствий. <u>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</u> Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор в, присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. <u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин.) Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. <u>Прыжковые упражнения.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики) Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка. <u>Метания.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ Средства для формирования навыков и умений Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку	Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

	(ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>Коррекционные.</u> "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения". <u>С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.</u> "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя". <u>С бегом на скорость.</u> "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет". <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер". <u>С элементами волейбола.</u> "Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов. <u>С элементами баскетбола.</u> "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее". <u>Игры на снегу.</u> "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. Уметь играть, соблюдая правила.

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
9 класс Вариант 1-2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким поднятием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. <i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами, руками и ногами. <i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднятие	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

	прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений <u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в 1перенге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Из положения лежа на животе	Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. Уметь: выполнять все виды лазанья опорных прыжков, равновесия составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременно выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо - налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).

Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).

Лазанье, перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу

	приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону—правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. <u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м— 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. <u>Прыжковые упражнения.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с одного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка, прыжок в высоту разбега способом "перекидной" для сильных юношей). <u>Метания.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ Средства для формирования навыков и умений Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.	Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Знать: что значит "тактика игры" роль судьи. Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>С бегом на скорость.</u> "Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> "Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение". <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись". <u>С элементами волейбола.</u> "Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро	Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. Уметь играть, соблюдая правила.

	по местам"; Игра с элементами волейбола <i>С элементами баскетбола.</i> Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный". <i>Игры на снегу.</i> Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".	

Класс	Содержание учебного предмета	Требования к уровню подготовки учащихся по предмету
10 класс Вариант 2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Знать правила выполнения домашних заданий по физической культуре.
	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки; приседания; ходьба с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с сохранением правильной осанки с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног, надевание носок без помощи рук. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. <i>Лежа на спине.</i> Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук (симметричными и асимметричными). Поочередное и одновременное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными, разноименными, симметричными и асимметричными движениями рук. Поочередное поднятие прямых ног с различными симметричными и асимметричными движениями рук; одновременное поднятие прямых ног с различными положениями рук. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднятие одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук (симметричными, асимметричными), носки на	Уметь сохранять правильную осанку, сочетать движения с дыханием, выполнять упражнения для глаз.

	себя; то же, ноги согнуты. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Прогнуться с упором на локти и пятки. Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. <i>Лежа на животе.</i> Поочередное и одновременное поднимание прямых ног с различными положениями рук. Поднимание туловища с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными (симметричными, асимметричными) положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами, руками и ногами. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 4 шага вдох, на 4 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. Упражнения для органов зрения Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Руки согнуты в локтевых суставах так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз, пальцы разомкнуты, плавные повороты головы вправо-влево при этом смотреть сквозь пальцы вдаль. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную восьмерку, горизонтальную восьмерку, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо. Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными положениями и движениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).	
	ГИМНАСТИКА Теоретические сведения Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Средства для формирования навыков и умений	Знать: что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;

	<u>Строевые упражнения.</u> Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два. <u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> <u>Упражнения на осанку.</u> Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии. <u>Дыхательные упражнения.</u> Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки). <u>Упражнения в расслаблении мышц.</u> Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление. <u>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</u> Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед. <u>Общеразвивающие упражнения с предметами, на снарядах:</u> <u>С гимнастическими палками.</u> Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений. <u>С набивными мячами.</u> Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5—7 упражнений с набивными мячами. <u>Упражнения на гимнастической скамейке.</u> Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча. <u>Упражнения на гимнастической стенке.</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена, взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки).</u> Поворот в сторону с 2—3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад; сед в "полушпагат" (девочки). <u>Простые и смешанные висы и упоры.</u> Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусках. <u>Переноска груза и передача предметов.</u> Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий. <u>Лазанье, перелезание.</u> Закрепление ранее изученных способов лазания. Перелезания через препятствия различной высоты. <u>Равновесие.</u> Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. Зачетные комбинации (2—3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении. <u>Опорный прыжок.</u> Прыжки ранее изученными способами через козла, коня с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см). <u>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</u> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа — бег с изменением	обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить. Уметь: выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на бревне. Лазать по канату. Подавать команды, показывать их.
--	---	---

	направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Средства для формирования навыков и умений <u>Ходьба.</u> Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км. <u>Бег.</u> Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега. <u>Прыжковые упражнения.</u> Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат"— девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10—12 беговых шагов). <u>Метания.</u> Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.	Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде. Уметь: метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ Средства для формирования навыков и умений Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра. БАСКЕТБОЛ Средства для формирования навыков и умений Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок — ловля мяча в движении — бросок; ловля мяча в движении — остановка — бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.	Знать: что такое тактика игры, ее содержание; правила игры в волейбол. Уметь: выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре. Знать: как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита. Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников; броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ <u>С бегом на скорость.</u> Эстафеты с бегом. <u>С прыжками в высоту, длину.</u> Эстафеты с прыжками и бегом. <u>С метанием мяча на дальность и в цель.</u> Эстафеты с метанием в цель и на дальность. <u>С элементами волейбола.</u> Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно". <u>С элементами баскетбола.</u> Игры с элементами баскетбола. <u>Игры на снегу.</u> Разновидность эстафет на снегу.	Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения. Уметь играть, соблюдая правила.

6 класс

№	Тема урока
1	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.
2	Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.
3	Ходьба с изменением направлений по сигналу. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
4	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде.
5	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.
7	Метание малого мяча на дальность с 4—6 шагов разбега.
8	Упражнения без предметов на месте и в движении.
9	Упражнения с гимнастическими палками
10	Упражнения на гимнастических скамейках.
11	Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира.
12	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо, в приседе, на носках с различными движениями рук, с хлопками под ногой.
13	Упражнения с набивными мячами 1 кг.
14	Ведение мяча одной рукой в движении шагом.
15	Б/Б Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
16	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
17	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
18	Ведение мяча одной рукой в движении шагом.
19	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20	Упражнения на осанку.
21	Упражнения без предметов на месте и в движении.
22	Упражнения с гимнастическими палками
23	Упражнения на гимнастических скамейках.
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.
25	Упражнения с набивными мячами 1 кг.
26	Упражнения на осанку.
27	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
28	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.
29	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо, в приседе, на носках с различными движениями рук, с хлопками под ногой.
30	Преодоление полосы препятствий.
31	Б/Б Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.
32	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.
33	Б/Б Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.
34	Ловля и передачи мяча в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
35	Ловля и передачи мяча в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
36	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
37	П/Б Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.
38	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
39	Б/Б Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.
40	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.
41	Б/Б Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.
42	Ловля и передачи мяча в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
43	Ловля и передачи мяча в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.
44	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
45	П/Б Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.
46	Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).
47	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м.
48	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

49	Перебрасывание набивного мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.
50	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками.
51	Отработка подачи.
52	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
53	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
54	Расстановка игроков, перемещение по площадке.
55	Передача мяча в треугольнике.
56	Подача с расстояния 4 м.
57	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания),
58	Игра по правилам пионербола.
59	Перебрасывание набивного мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.
60	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками.
61	Отработка подачи.
62	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
63	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
64	Расстановка игроков, перемещение по площадке.
65	Передача мяча в треугольнике.
66	Подача с расстояния 4 м.
67	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты, приседания),
68	Игра по правилам пионербола.

7 класс

№	Тема урока
1	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).
2	Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».
3	П.И. «Точный поворот», «Что изменилось?».
4	Ходьба в быстром темпе.
5	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
6	Ходьба на месте до 10 с.
7	П.И. Эстафеты с предметами.
8	Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м.
9	Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.
10	П.И. «Кто дальше бросит?», «Точный расчет».
11	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
12	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
13	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
14	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
15	Комплекс упражнений с большими мячами.
16	Комплексы упражнений с малыми мячами.
17	Преодоление полосы из 3-4 препятствий.
18	П.И. «Невод», «Удочка».
19	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20	Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя.
21	Упражнения без предметов на месте и в движении.
22	Упражнения с гимнастическими палками.
23	Упражнения на гимнастических скамейках.
24	Упражнения с флажками.
25	Упражнения с обручами.
26	Преодоление полосы из 3-4 препятствий.
27	Преодоление полосы из 3-4 препятствий.
28	П.И. "Не оступись". Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием.
29	П.И. "Не оступись". Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием.
30	Преодоление полосы из 3-4 препятствий.
31	П.И. "Не оступись". Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием.
32	П.И. Линейные эстафеты с бегом, прыжками, лазаньем, перелезанием.
33	Комплекс упражнений с большими мячами.
34	Комплексы упражнений с малыми мячами.
35	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
36	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
37	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).
38	Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».
39	П.И. «Точный поворот», «Что изменилось?».
40	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).
41	Сочетание различных видов ходьбы.
42	Метание мячей на дальность.
43	Метание мячей на дальность.
44	Метание мячей на дальность.
45	Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.
46	П.И. «Кто дальше бросит?», «Точный расчет».
47	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
48	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
49	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).
50	Ходьба. Сочетание различных видов ходьбы.
51	Передача мяча руками, ловля его.
52	Передача мяча руками, ловля его.

53	Подвижные игры.
54	Подвижные игры.
55	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
56	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.
57	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель (баскетбольный щит) с места.
58	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель (баскетбольный) с места.
59	Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками.
60	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
61	Передача мяча руками, ловля его.
62	Передача мяча руками, ловля его.
63	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета.
64	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после дополнительных движений.
65	Подача одной рукой снизу.
66	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры.
67	П.И. Встречные и линейные эстафеты с предметами.
68	П.И. По выбору учащихся.

8 класс

№	Тема урока
1	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.
2	Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.
3	Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
4	Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
5	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6	Метание малого мяча на дальность.
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
9	Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
10	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
11	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
12	Упражнения на осанку.
13	Упражнения без предметов на месте и в движении.
14	Упражнения с гимнастическими палками
15	Б/Б Остановка шагом. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча
16	Передача мяча в парах и тройках.
17	Ловля мяча двумя руками в движении.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.
19	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20	Упражнения на осанку.
21	Упражнения без предметов на месте и в движении.
22	Упражнения с гимнастическими палками
23	Упражнения на гимнастических скамейках.
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.
25	Упражнения с набивными мячами 1 кг.
26	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
27	Перелазание через последовательно расположенные препятствия различными способами.
28	Упражнения на осанку.
29	Простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамейке.
30	Преодоление полосы препятствий.
31	Б/Б Штрафные броски.
32	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
33	Б/Б Ведение мяча с изменением направления — передача.
34	Ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
35	Сочетание приемов: шаг — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
36	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
37	В/Б Верхняя передача двумя руками мяча.
38	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперед.
39	Метание малого мяча в цель из положения лежа.
40	Метание малого мяча в цель.
41	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
42	Толкание набивного мяча с места на дальность.
43	В/Б Отработка ударов.
44	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
45	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
46	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
47	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
48	Подача с расстояния 4 м.
49	Игра по правилам волейбола.
50	Учебная игра в волейбол.
51	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.

52	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
53	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
54	Подача с расстояния 4 м.
55	Игра по правилам волейбола.
56	Учебная игра в волейбол.
57	Метание малого мяча в цель из положения лежа.
58	Метание малого мяча в цель.
59	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
60	Толкание набивного мяча с места на дальность.
61	В/Б Отработка ударов.
62	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
63	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
64	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
65	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
66	Подача с расстояния 4 м.
67	Игра по правилам волейбола.
68	Учебная игра в волейбол.

9 класс

№	Тема урока
1	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.
2	Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.
3	Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
4	Упражнения в расслаблении мышц. Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.
5	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6	Метание малого мяча на дальность.
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
9	Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
10	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
11	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
12	Упражнения на осанку.
13	Упражнения без предметов на месте и в движении.
14	Упражнения с гимнастическими палками
15	Б/Б Остановка шагом. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча
16	Передача мяча в парах и тройках.
17	Ловля мяча двумя руками в движении.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.
19	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20	Упражнения на осанку.
21	Упражнения без предметов на месте и в движении.
22	Упражнения с гимнастическими палками
23	Упражнения на гимнастических скамейках.
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.
25	Упражнения с набивными мячами 1 кг.
26	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
27	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами.
28	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.
29	Простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамейке.
30	Преодоление полосы препятствий.
31	Б/Б Штрафные броски.
32	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
33	Б/Б Ведение мяча с изменением направления — передача.
34	Ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
35	Сочетание приемов: шаг — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
36	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
37	В/Б Верхняя передача двумя руками мяча.
38	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперед.
39	Метание малого мяча в цель из положения лежа.
40	Метание малого мяча в цель.
41	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
42	Толкание набивного мяча с места на дальность.
43	В/Б Отработка ударов.
44	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
45	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
46	Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
47	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
48	Подача с расстояния 4 м.
49	Игра по правилам волейбола.

50	Учебная игра в волейбол.
51	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
52	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
53	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
54	Подача с расстояния 4 м.
55	Игра по правилам волейбола.
56	Учебная игра в волейбол.
57	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
58	Метание малого мяча в цель.
59	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
60	Толкание набивного мяча с места на дальность.
61	В/Б Отработка ударов.
62	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
63	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
64	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
65	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
66	Подача с расстояния 4 м.
67	Игра по правилам волейбола.
68	Учебная игра в волейбол.

10 класс

№	Тема урока
1	Повороты направо, налево при ходьбе на месте.
2	Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.
3	Продолжительная ходьба (20 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
4	Упражнения в расслаблении мышц. Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление.
5	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6	Метание малого мяча на дальность.
7	Метание малого мяча на дальность.
8	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
9	Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
10	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
11	Построение в колонну по два. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.).
12	Упражнения на осанку.
13	Упражнения без предметов на месте и в движении.
14	Упражнения с гимнастическими палками
15	Б/Б Остановка шагом. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча
16	Передача мяча в парах и тройках.
17	Ловля мяча двумя руками в движении.
18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.
19	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
20	Упражнения на осанку.
21	Упражнения без предметов на месте и в движении.
22	Упражнения с гимнастическими палками
23	Упражнения на гимнастических скамейках.
24	Упражнения с гимнастической скакалкой.
25	Упражнения с набивными мячами 1 кг.
26	Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
27	Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами.
28	Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Круговые движения туловища (и. п. рук — за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.
29	Простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамейке.
30	Преодоление полосы препятствий.
31	Б/Б Штрафные броски.
32	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
33	Б/Б Ведение мяча с изменением направления — передача.
34	Ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
35	Сочетание приемов: шаг — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
36	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
37	В/Б Верхняя передача двумя руками мяча.
38	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и после перемещения вперед.
39	Метание малого мяча в цель из положения лежа.
40	Метание малого мяча в цель.
41	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
42	Толкание набивного мяча с места на дальность.
43	В/Б Отработка ударов.
44	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
45	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
46	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
47	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
48	Подача с расстояния 4 м.
49	Игра по правилам волейбола.

50	Учебная игра в волейбол.
51	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
52	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
53	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
54	Подача с расстояния 4 м.
55	Игра по правилам волейбола.
56	Учебная игра в волейбол.
57	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.
58	Метание малого мяча в цель.
59	Метание набивного мяча двумя руками снизу.
60	Толкание набивного мяча с места на дальность.
61	В/Б Отработка ударов.
62	Розыгрыш мяча. Верхняя передача мяча у стены.
63	Ловля мяча. Передача мяча через сетку.
64	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
65	Верхняя передача мяча на месте и после перемещения вперед в стороны.
66	Подача с расстояния 4 м.
67	Игра по правилам волейбола.
68	Учебная игра в волейбол.