|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  учителей - предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.  СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 9 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Мардашева И.Н.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2016

1. **Пояснительная записка.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

* укрепление здоровья, физического развития и повышения 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.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

- что такое строй;

- как выполнять перестроения;

- как проводятся соревнования по гимнастике;

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта;

- технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит «тактика игры», роль судьи.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;

- 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 800м;

- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м;

- 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 10м и в обозначенное место;

- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах;

- пройти в быстром темпе 200 – 300 м (девушки), 400 – 500 м (юноши);

- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;

- блокировать нападающие удары;

- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

- ведение мяча с обводкой.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 9а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Бег 100 м с низкого старта, с  д. 10,2  м. 9,2  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 10  м. 20  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 8  Прыжок в длину с места, см  д. 165  м. 180  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 24  Кроссовый бег на 2 км, мин. с  д. 17,20  м. 14,30  Передвижение на лыжах на 2 км, мин.с  д. 21,0  м. 16,30  Бег на 2000м, мин.с  м. 10,30  Бег на 1000 м, мин, с  д. 5,40  Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, с  д. 3  м. 5  Челночный бег 3×10 м, с  д. 8,8  м. 8,2 | Бег 100 м с низкого старта, с  д. 11,0  м. 10,0  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 8  м. 15  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 5  Прыжок в длину с места, см  д. 150  м. 170  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 20  Кроссовый бег на 2 км, мин. с  д. 18,0  м. 15,30  Передвижение на лыжах на 2 км, мин.с  д. 23,0  м. 18,0  Бег на 2000м, мин.с  м. 11,0  Бег на 1000 м, мин, с  д. 6,0  Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев, с  д. 2  м. 3  Челночный бег 3×10 м, с  д. 9,5  м. 9,0 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Классы |
| 9 |
| **Основы знаний** |  |
| **Гимнастика**  Строевые упражнения | Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**  **— упражнения на осанку** | Из положения лежа на животе 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 одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. |
| **Общеразвивающие и корригирующие 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 (вес 2—3 кг). 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).**  Выполняются только после консультации врача. | 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 брусьях. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). |
| **Танцевальные упражнения** | Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба». |
| **Лазание и перелезание** | Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату |
| **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. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, пе­рейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°. |
| **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 выражнения 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. |
| **Легкая атлетика**  Ходьба | 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. |
| **Бег** | 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. |
| **Прыжки** | Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей). |
| **Метание** | Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на даль­ность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг). |
| **Лыжная подготовка (практический материал)**  В зависимости от кли­матических условий | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; про хождение дистанции 2 км на время |
| **Коньки (дополнительный материал)** | Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносли­вости: повторение отрезков по 60, 100, 200 м; бег со старта на 30,40,50 м (4—5 раз). Бег в равномерном темпе до 800 м (девушки), 1000 м (мальчики). Бег командами, с выбыванием. Бег на время (400 м — девушки; 600 м — юноши). |
| **Плавание** | Закрепление навыков плавания способом кроль на груди. Плавание с размеренной интенсивностью и ускорением на отрезке до 25— 30 м. Проплывание отрезков 20-25 м 4-5 раз, 25 м 5—6 раз, 50 м 1—2 раза за урок. Отработка стартового прыжка, поворотов. Пла­вание способом кроль на спине. Обучение данному способу. Плавание с полной координацией движений и дыхания; проплывание дистанции 50 м. Правила сорев- нований. Права и обязанности участников соревнований. Проплывание на скорость 15-25 м. |
| **Спортивные и подвижные игры**  **Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-9 кл.)** | 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** | 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. |
| **Подвижные игры и игровые упражнения**  **Коррекционные** |  |
| **С элементами обще- развивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** |  |
| **С бегом на скорость** | «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом. |
| **С прыжками в высоту, длину** | «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движе­ние». |
| **С метанием мяча на дальность и в цель** | «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись». |
| **С элементами пионербола и волейбола** | «Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола. |
| **С элементами баскетбола** | Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный». |
| **С элементами плавания (на воде)** | «Солдатики»; «Передай предмет»; «Определи глубину»; «Ласточки»; Салки в воде различного характера. |
| **Игры на снегу, льду** | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца». |
| **Физкультурно-оздо­ровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания** | Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5-6 упражнений. |
| Прогулки. Игры спортивного характера. |
| Посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика, плавание). |

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 9 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 12ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения | |
| Гимнастика – 20 ч. | | | 9а | 9в |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (выполнение строевых команд(четкость и правильность) за предыдущие годы; размыкание в движении на заданный интервал; сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения; фигурная маршировка; выполнение команд ученика (при контроле учителя)) |  |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов (из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед; стойка поперек (на рейке гимнастической скамейке) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад) |  |  |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции)) |  |  |
| 04. | 1 | Упражнения в расслаблении мышц (приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой; расслабление голеностопа, стопы) |  |  |
| 105. | 1 | Основные положения движения головы, конечностей туловища (переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выполнением и сгибанием ног; полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову); продвижение в этом положении вперед, назад) |  |  |
| 4. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке) |  |  |
| 25.  26. | 2 | 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)) |  |  |
| 27.  28. | 2 | Акробатические упражнения (для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толком 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)) |  |  |
| 29.  30. | 2 | 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 брусьях) |  |  |
| 31.  32. | 2 | Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне справа, слева; передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава)) |  |  |
| 33. | 1 | Танцевальные упражнения (приглашение к танцу; сочетание разученных танцевальных шагов; «Румба») |  |  |
| 74. | 1 | Лазание и перелезание (обучение завязыванию каната петлей на бедре; соревнование в лазанье на скорость; подтягивание в висе на канате; лазанье в висе на пуках по канату) |  |  |
| 75. | 1 | Равновесие (упражнения на бревне высотой до 100см.; 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) |  |  |
| 101.  102. | 2 | Опорный прыжок (совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня) |  |  |
| 103. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, 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; ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него) |  |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  |  |
| Ходьба | | |  |  |
| 5.  6. | 2 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. |  |  |
| 7.  8. | 2 | Прохождение отрезков от 100 до 200м. |  |  |
| 9.  10. | 2 | Фиксированная ходьба. |  |  |
| Бег | | |  |  |
| 11. | 1 | Бег на скорость 100м. |  |  |
| 12.  13.  14. | 3 | Бег на 60м – 4 раза за урок; на 100м – 3 раза за урок. |  |  |
| 76.  77.  78. | 3 | Эстафетный бег с этапами до 100м. |  |  |
| 15. | 1 | Медленный бег до 10-12 мин. |  |  |
| 79.  80. | 2 | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). |  |  |
| 16.  81. | 2 | Бег на средние дистанции (800м). |  |  |
| 17.  18. | 2 | Кросс: мальчики – 1000м, девушки – 800м. |  |  |
| Прыжки | | |  |  |
| 19.  82. | 2 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». |  |  |
| 83.  84. | 2 | Совершенствование всех фаз прыжка. |  |  |
| 85.  86. | 2 | Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». |  |  |
| 87. | 1 | Совершенствование всех фаз прыжка. |  |  |
| 88. | 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей). |  |  |
| 89.  90. | 2 | Специальные упражнения в высоту и в длину. |  |  |
| Метание | | |  |  |
| 91. | 1 | Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 – 150г). |  |  |
| 92. | 1 | Гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. |  |  |
| 93. | 1 | Толкание ядра (мальчики – 4кг.) |  |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | |  |  |
| 43.  44. | 2 | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). |  |  |
| 45.  46.  47.  48. | 4 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. |  |  |
| 49.  50.  51.  52.  53.  54. | 6 | Совершенствование техники изученных ходов. |  |  |
| 55.  56. | 2 | Поворот на месте махом назад снаружи. |  |  |
| 57.  58.  59.  60. | 4 | Спуск в средней и высокой стойке. |  |  |
| 61.  62. | 2 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. |  |  |
| 63.  64. | 2 | Прохождение на скорость отрезка до 100м. |  |  |
| Спортивные и подвижные игры – 30ч. | | |  |  |
| 20. | 1 | Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. |  |  |
| 21. | 1 | Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. |  |  |
| 22.  23.  24. | 3 | Верхняя прямая подача. |  |  |
| 34. | 1 | Блокирование мяча. |  |  |
| 35.  36. | 2 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. |  |  |
| 37.  38. | 2 | Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов. |  |  |
| 39. | 1 | Баскетбол. Понятие о тактике игры, практическое судейство. |  |  |
| 40. | 1 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. |  |  |
| 41.  42. | 2 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |  |
| 65.  66. | 2 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). |  |  |
| 67.  68. | 2 | Броски мяча в корзину с различных положений. |  |  |
| 69.  70. | 2 | Учебная игра. |  |  |
| 71.  72. | 2 | Подвижные игры с бегом на скорость «Лучший бегун», «Преодолей препятствие». |  |  |
| 73.  94. | 2 | Эстафеты с бегом. |  |  |
| 95. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение». |  |  |
| 96. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись». |  |  |
| 97.  98. | 2 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола. |  |  |
| 99.  100. | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Очков набрал больше всех», «Самый точный». |  |  |