Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №3

Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43
Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.
Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№_____ от «___»_____201__ года

Директор школы: _____

Ивахненко А.И.

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура» в 5-9 классах
201__/1__ учебный год

Учителя физкультуры

Пояснительная записка

1) Данная программа соответствует программе для 5-10 классов специальных (коррекционных) П78 учреждений VIII вида: Сб.1.- М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000-224с.
2) Изменена сетка количества часов:

В 5-м классе – 102 (вместо 68, введен третий урок)

В 6-м классе – 102 (вместо 68, введен третий урок)

В 7-м классе – 102 (вместо 68, введен третий урок)

В 8-м классе – 68 по программе

В 9-м классе – 68 по программе

3) В базовой программе сказано, что распределение материала носит условный характер и учитель имеет право изменять сетку с учетом климатических условий, региональной специфики. Поэтому, применительно к условиям данной школы, распределение учебного материала по разделам программы следующее:

Класс	**Гимнастика**	**Легкая атлетика**	**Спортивные игры**	**Лыжи**	**Всего**
5	12	28	40	22	102
6	12	28	40	22	102
7	12	28	40	22	102
8	8	18	26	16	68
9	8	18	26	16	68

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 5-х классов					
Знания, умения	**Виды спорта**				
	Гимнастика	**Легкая атлетика**	**Лыжи**	**Волейбол**	**Баскетбол**
Знать	Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий, приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"	фазы прыжка в длину с разбега	как пробежать по прямой и по повороту	расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.	правила игры в баскетбол, некоторые правила игры
Уметь	выполнять команды "Налево!", "Направо!", "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 удобный способ переноски груза.	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 с разбега.	координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м	подавать боковую подачу, уметь разыгрыватьмя ч на три паса	уметь вести мяч с различным и заданиями; ловит и передавать мяч

	План-график на I четверть для 5 классов (из расчета 3 ч. В неделю)																									
Учебный материал	Номера уроков																									
	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**
I. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	x	x	x	x	x																					
II. Строевые упражнения, строевой шаг, повороты, сочетания разнов.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

III. 1)ОРУ - упражнения типа зарядки .	х	х	х				х	х	х																	
Упражнения в движении по кругу				х	х	х				х	х	х														
с гимнастической скакалкой,														х	х	х	х	х	х	х						
с резиновым, набивным мячом																					х	х	х	х	х	х
2) Специальные упражнения - бегуна	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х												
прыгуна	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х												
метателя	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х												
3) Силовые упражнения - для рук,															х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
мышц ног, туловища															х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
IV. Тестирование:																										
1) бег 60 м	х	У																								
2) метание теннисного мяча	х	х	У																							
3) подтягивание	У																									
4) прыжок в длинну с места	х	У																								
5) прыжок через скакалку	У																									
V. Легкая атлетика	14 уроков																									
1) медленный бег 4 мин.	х	х	х	х	х	х	У	х	х	х	х	х	х	У												
2) высокий и низкий старт 60 м	х	х	х	х	х	У																				
3) бег с преодолением препятствий							х	х	У																	
4) повторный бег, эстафеты										х	х	У														
Прыжки: через скакалку	х	х																								
прыжки в шаге с приземлением на обе ноги			х	х	х																					
прыжки в длину с разбега									х	х	х	У														
Метание: метание на дальность с 3-мя шаг. Разбега										х	х	х	У													
в вертикальную цель							х	х	х	У																
в движущуюся цель								х	х	х	У															
VI. Бадминтон	6 уроков																									
1) стойки, перемещения															х	х	х	х	х	х						
2) набивание волана															х	х	х	х	х	х						
3) верхний дальний удар															х	х	х	х	х	х						
4) подача, нижний удар															х	х	х	х	х	х						
5) игра в парах и в стенку															х	х	х	х	х	х						

VII. Волейбол (подвижные игры)	6 уроков																									
1) стойки, перемещения																						x	x	x	x	x	x
2) подпасовка над головой																						x	x	x	x		
3) выполнение паса сверху двумя руками в стену																						x	x	x	x	x	x
4) подпасовка сверху и снизу																						x	x	x	x	x	x
5) нижняя прамая подача																						x	x	x	x	x	x
6) подготовительная игра "пионербол"																						x	x	x	x	x	x
VIII. Специальные корригирующие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	План-график на II четверть для 5 классов																								
Учебный материал	Номера уроков																								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
I. Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
- без предметов на месте и в движении	x	x	x				x	x	x															
- с гантелями (на плечевой пояс)				x	x	x				x	x	x												
- на гимнастической скамейке		x	x																					
- на гимнастической стенке								x	x															
- на осанку (лежа и сидя на полу)													x	x	x									
- на дыхание													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
II.Волейбол - 6 часов																								
1) подготовительные и подводящие упражнения с мячом и без мяча	x	x	x	x	x	x																		
2) индивидуальные действия игрока с мячом (пас над собой сверху и снизу)	x	x	x																					
3) техника верхней и нижней передачи в парах и тройках	x	x	x	x	x	x																		
4) нижняя прямая подача	x	x	x	x	x	x																		

5) изучение верхней прямой подачи				x	x	x																		
6) верхняя передача у сетки				x	x	x																		
7) Игра "пионербол"	x	x	x	x	x	x																		
III. Настольный теннис - 6 часов																								
1. Подготовительные упражнения							x	x	x	x	x	x												
2. Стойка, перемещения							x	x	x	x	x	x												
3.Удары по мячу толчком							x	x	x	x	x	x												
4. Подача мяча							x	x	x	x	x	x												
5. Двусторонняя игра							x	x	x	x	x	x												
6. Жонглирование							x	x	x	x	x	x												
IV. Гимнастика - 12 часов																								
1 Упражнения с предметами:																								
с гимнастической палкой													x	x	x	x								
с большим мячом																x	x	x						
с малым мячом																			x	x	x			
на гимнастической скамейке																						x	x	x
2. Лазанье и перелезание																								
по гимнастической стенке с изменением направления													x	x	x									
по наклонной гимнастической скамейке																x	x	x						
комбинированные упражнения в равновесии на гимн. Скамейке																			x	x	x			
3. Опорный прыжок																								
через Козла способом "ноги врозь"													x	x	x									
на колени, в упор присев, соскок прогнувшись																x	x	x						
4. Акробатика																								
кувырки вперед и назад, мостик, равновесие на одной, стойка на лопатках, перекаты, комбинированные элементы																			x	x	x	x	x	x
Игры, эстафеты с элементами гимнастики																								

	План-график на III четверть для 5 классов																						
Учебный материал	Номера уроков																						
		2		5		8		11		14		17		20									
	1	**3**	**4**	**6**	**7**	**9**	**10**	**12**	**13**	**15**	**16**	**18**	**19**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
I. Лыжная подготовка - 22 часа																							
подготовка лыжного инвентвря	**x**																						
-Построение в колонну		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
-Передвижение с лыжами под рукой, на плече		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
-пристегивание лыж, одевание палок		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
-поворот на лыжах круг носков, пяток		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
- выполнение приставных шагов		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
передвижение:																							
а) скользящим шагом		x	x	x	x	x																	
б) ступающим шагом		x	x	x	x	x																	
в) по лыжне без палок		x	x																				
г) по лыжне с палками				x	x	x																	
Попеременный двухшажный ход							x	x	x	x	x	x	x	x									
Спуск со склона в низкой стойке									x	x	x	x											
Спуск со склона в основной стойке									x	x	x	x											
Подъем лесенкой, наискось, елочкой									x	x	x	x											

Передвижение до 1 км.		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
передвижение на скорость до 40-60 м.			x	x																			
Игры: "Кто дальше?"											x	x											
"Быстрый лыжник"					x	x																	
"Кто быстрее"							x	x															
Эстафеты													x	x									
Баскетбол - 8 часов																							
1. Правила игры в баскетбол															x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. правила поведения на занятиях															x	x	x	x	x	x	x	x	x
3. Основная стойка, перемещения приставным шагом , влево, вправо, назад, вперед, без мяча															x	x	x	x	x	x	x	x	x
4. То же самое с мячом															x	x	x	x	x	x			
5. Ведение мяча на месте и в движении																				x	x	x	x
6. Ведение с остановкой и броском в стену																		x	x	x			
7. Ведение с обводкой предметов																					x	x	x
8. Поворот на месте с передачей мяча партнеру																	x	x	x				
9. Передача двумя руками от груди, ловля после броска																				x	x	x	x
10. Передачи во встречных колоннах с переходом вслед за мячом															x	x	x	x					
11. Игры: "мяч четырех сторон", "Охотники и утки", "Не дай мяча ведущему"															x	x	x	x	x	x	x	x	x
12. общеразвивающие и корригирующие упражнения															x	x	x	x	x	x	x	x	x

13. Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры																							
Уметь: вести мяч с заданиями, ловит и передавать мяч																							

	План-график на IV четверть для 5 классов																							
Учебный материал	Номера уроков																							
	Баскетбол						Волейбол						Легкая атлетика											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
Баскетбол 6 ч																								
1. Основные правила игры	x	x	x	x	x	x																		
2. Передачи мяча: двумя руками от груди, из-за головы, в пол	x	x																						
одной рукой: от плеча, с замахом			x	x																				
в парах, в тройках, в колоннах					x	x																		
3. Ведение мяча с изменением направления	x	x																						
4. Ведение с передачей партнеру			x	x																				
5. Ведение с броском в кольцо					x	x																		
6. Бросок двумя руками от груди, от головы	x	x	x	x	x	x																		
7. Игра: "Не давай мяча водящему"	x	x	x	x	x	x																		
Волейбол - 5 часов																								
1. Основные правила игры							x	x	x	x	x	x												
2. Передачи мяча в парах двумя руками от головы							x	x	x	x	x	x												

3.Передачи снизу двумя руками							x	x	x	x	x	x												
4. Подача нижняя прямая							x	x	x	x	x	x												
5. Игра Пионербол через сетку							x	x	x	x	x	x												
Легкая атлетика - 14 часов																								
1. Ходьба на носках, с высоким поднятием колена, на пятках, скрестным шагом, приставным, боком, спиной вперед													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. Бег: 1) медленный бег 4 мин.													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) Бег широким шагом													x	x	x									
3) Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта															x	x	x							
4) бег с преодолением препятствий													x	x	x	x	x							
5) эстафетный бег по кругу																		x	x	x	x	x	x	x
3. Прыжки: 1) через скакалку на месте															x	x			x	x				
2) через скакалку с продвижением вперед																	x	x						
3) через препятствия на двух и на одной ноге													x	x							x	x	x	x
4) в шаге с приземлением на обе ноги													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5) в длину с разбега "согнув ноги"																			x	x	x			
6) в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание"																x	x	x						
4. Метание: 1) метание теннисного мяча в пол на высоту отскока													x	x	x									
2)метание на дальность с 3-х шагового разбега															x	x								

3) метание в вертикальную цель																		x	x					
4) метание в движущуюся цель																					x	x		
5) толкание набивного мяча весом 1 кг. С места одной рукой																	x			x				
Уметь: 1. выполнять разновидности ходьбы																								
2. Пробегать в медленном темпе 4 мин.																								
3. бегать на время 60 м																								
4. выполнять прыжок в длину с разбега																								
5. прыгать в высоту способом перешагивание																								

6 класс (3 часа в неделю)

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 6-х классов					
Виды спорта/знания, умения	**Гимнастика**	**Легкая атлетика**	**Лыжи**	**волейбол**	**баскетбол**
Знать	как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка	фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.	для его и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.	правила перехода играющих.	правила поведения игроков во время игры
Уметь	подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упр. На гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема.	ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном 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 мал.мяч в цель с места из различн. исх положен. и на дальность с 4-6 шаг. разбега.	координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить плугом, преодолевать на лыжах 1,5 км девочки, 2 км мальчики	перемещаться на площадке, разыгрывать мяч	выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

	План-график на I четверть для 6 классов (из расчета 3 ч. В неделю)																									
Учебный материал	Номера уроков																									
	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**
I. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности	x	x	x																							
II. Строевые упражнения, строевой шаг, повороты, сочетания разнов.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
из кол-ва по 1 в количество по 2				x	x	x	x																			
III. ОРУ - 1) упражнения типа зарядки .	x	x	x																							
2) Упражнения в движении по кругу				x	x	x																				
3) силовые упражн. Для рук, плечевого пояса, ног, туловища							x	x	x	x	x	x	x	x												
4) на гимнастических скамейках															x	x	x				x	x	x			
5) сидя на полу с гантелями																		x	x	x				x	x	x
VI. Специальные упражнения																										
бегуна	x	x	x	x																						
прыгуна																										
метателя																										
подготовит. Для волейбола															x	x	x	x	x	x						
V. Тестирование:																										
1) бег 60 м				x	x	x																				
2) метание теннисного мяча						x																				
3) подтягивание							x																			
4) прыжок в длинну с места							x																			
5) прыжок через скакалку					x																					
VI. Легкая атлетика	14 уроков																									
1) ходьба по сигналу с изменением направления	x	x	x																							
2) ходьба с преодолением препятствий				x	x	x																				

3) понятие о спортивной ходьбе							x	x	x																	
Бег: медленный с равной скоростью 5 мин	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
на 60 м с низкого старта		x	x																							
эстафетный 30-50 м				x	x	x																				
с преодолением препятствий							x	x	x																	
Прыжки: на одной, двух ногах, на месте и спродвижением вперед										x	x	x														
через скакалку													x	x												
в длину с разбега согнув ноги										x	x	x														
Метание: в вертикальную цель												x	x	x												
на дальность отскока от стены									x	x	x															
на дальность с 4-6 шагового разбега						x	x	x																		
VII. Волейбол (подвижные игры)	6 уроков																									
1) стойки, перемещения															x	x	x	x	x	x						
2) подпасовка над собой снизу, сверху															x	x	x	x	x	x						
3) игра в стенку снизу, сверху															x	x	x	x	x	x						
4) пас в играх снизу, сверху															x	x	x	x	x	x						
5) нижняя прамая подача															x	x	x									
6) прием снизу с броска партнера																		x	x	x						
7) игра "пионербол"															x	x	x	x	x	x						
8) подготовительные подвижные игры															x	x	x	x	x	x						
VIII. Бадминтон	6 уроков																									
1) стойки, перемещения																					x	x	x	x	x	x
2) боковой нижний удар																					x	x	x	x	x	x
3)прямой верхний удар																					x	x	x	x	x	x
4) подача,																					x	x	x	x	x	x
5) игра одиночная через сетку																					x	x	x	x	x	x

	План-график на II четверть для 6 классов																							
Учебный материал	Номера уроков																							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
I. Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения							x	x	x	x	x	x												
- без предметов на месте и в движении	x	x					x		x		x													
- с набивным мячом	x	x	x	x	x	x		x		x		x												
II.Волейбол - 6 часов																								
1) подготовительные и подводящие упражнения с мячом	x		x		x																			
2) подводящие с мячом		x		x		x																		
3) передачи в парах сверху и снизу	x	x	x	x	x	x																		
4) передачи в колоннах	x	x	x																					
5) передачи в движении				x	x	x																		
6) подача прямая верхняя и нижняя	x	x	x	x	x	x																		
7) удар верхний прямой	x	x	x	x	x	x																		
8) прием мяча двумя снизу	x	x	x	x	x	x																		
III. Настольный теннис - 6 часов																								
1. Ускорения из различных исходных положений							x		x		x													
2.Перемещения приставными шагами с набиванием мяча								x		x		x												
3.Игра в стенку (пол)							x	x	x	x	x	x												
4. Подача мяча							x	x	x	x	x	x												
5. Удары: толчком с вращением							x	x	x	x	x	x												
6. Двусторонняя игра							x	x	x	x	x	x												
IV. Гимнастика - 12 часов																								
1 Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения :																								

без предметов на месте													x	x										
с гантелями на руки															x	x								
на укрепление туловища																	x	x						
на укрепление ног																			x	x				
на дыхание													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
на осанку лежа на полу																					x	x		
с предметами																							x	x
2. опорный прыжок													x	x	x				x	x	x			
вскок на колени, переход в упор присев, соскок													x	x										
боком с опрой на руки															x				x					
прыжок ноги врозь																				x	x			
3. Акробатика																x	x	x				x	x	x
кувырок вперед, назад через голову в группировке																x	x							
стойка на лопатках																		x				x		
кувырок вперед с прямыми ногами																								
сочетание элементов в комбинации																							x	x
4. Равновесие																								
на бревне-равновесие на одной, ходьба приставным шагомповорот в приседе на носках, соскок прогнувшись													x	x	x				x	x	x			
5. Лазанье																								
по гимнастической стенке различными способами, по гимн. Скамейке																x	x	x				x	x	x
преодоление полосы препятствий																						x	x	x
6.Игры, и эстафеты													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	План-график на III четверть для 6 классов																						
Учебный материал	Номера уроков																						
		2		5		8		11		14		17		20									
	1	**3**	**4**	**6**	**7**	**9**	**10**	**12**	**13**	**15**	**16**	**18**	**19**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
I. Лыжная подготовка - 21 час																							
Подбор лыжного инвентаря	**x**																						
2.Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**									
3. Передвижение на скорость до 100 м.		x	x			x	x			x	x												
4. Спуск с пологих склонов				x	x			x	x			x	x	x									
5. Подьем ступенчатым шагом, лесенкой, елочкой				x	x			x	x			x	x	x									
6. Повороты: переступанием, в движении						x	x			x	x												
7. Торможение плугом				x	x			x	x														
8. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км - д, до 2 км. -м		x	x			x	x			x		x	x	x									
9. Игры: Кто дальше, Пятнашки простые, эстафеты				x	x			x	x			x	x	x									
		x	x			x	x			x	x												
Баскетбол - 9 часов																							
1. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол															x	x	x	x	x				
2. основные правила игры																				x	x	x	x
3. Остановка шагом															x	x	x	x	x	x	x	x	x
4. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении шагом, бегом															x	x	x	x	x	x	x	x	x

5. Ловля мяча в движении и на месте															x	x	x	x	x	x	x	x	x
6. Ведение мяча одной рукой															x	x	x	x	x	x	x	x	x
7. Бросок по корзине двумя руками от груди																		x	x	x	x	x	x
8. Подвижные игры с элементами баскетбола															x	x	x	x	x	x	x	x	x
9. Эстафеты с ведением																		x			x		x
10. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений)																x	x		x			x	
11. Упражнения с набивным мячом до 1 кг.															x			x			x		x
12. прыжки со скакалкой до 1 мин.																x			x			x	
13. Выпрыгивание вверх до 8-15 раз.															x	x	x	x	x	x	x	x	x
Уметь: выполнять передачу от груди , вести мч одной рукой																							
бросать в корзину двумя руками снизу с места и двумя руками от груди																							

	План-график на IV четверть для 6 классов																							
Учебный материал	Номера уроков																							
	Баскетбол						Волейбол						Легкая атлетика											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
Баскетбол 6 ч																								
1. Ведение с остановкой поворотом, броском	x	x	x	x	x	x																		
2. Передачи с продвижением вперед парами	x		x		x																			
3. Ведение с броском в кольцо		x		x		x																		
4. Передачи в парах и в тройках на месте и в движении	x	x	x	x	x	x																		
5. Эстафеты с элементами баскетбола	x	x	x																					
6. Игры подвижные				x	x	x																		
7. Упражнениях набивными мячами	x	x	x	x	x	x																		
Волейбол - 6 часов																								
1. Передача двумя руками сверху							x	x	x	x	x	x												
2. Передача мяча двумя руками снизу							x	x	x	x	x	x												
3. Подача снизу одной рукой							x	x	x															
4. Прием мяча с подачи							x	x	x															
5. Передачи в тройках										x	x	x												
6. Игра в тройках через сетку										x	x	x												
7. Игра "Пионербол"							x	x	x	x	x	x												
Легкая атлетика - 12 часов																								

1. Ходьба с изменением направления по сигналу													x	x	x	x								
2) скрестным шагом																	x	x	x					
3) с выполнением движений руками																				x	x			
4) с преодолением препятствий																						x	x	x
5) понятие о спортивной ходьбе																					x	x	x	
6) Передод с ускоренной на медленную													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. Бег: 1) медленный бег до 5 мин.													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) бег 60 м с низкого старта													x	x	x									
3)эстафетный бег с передачей палочки																x	x	x						
4) беговые упражнения													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5) бег с ускорением до 30 м																			x	x	x			
6) кроссовый бег 300-500 м																						x	x	x
3. Прыжки: 1) на одной ноге, двух ногах с поворотом													x	x	x									
2) в длинну с разбега (отработка отталкивания)																x	x	x						
3) прыжок в высоту способом перешагивание																			x	x	x			
4. Метание: 1) метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега																						x	x	x
2) метание в вертикальную цель из различных исходных положений													x	x	x									

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 7-х классов					
Знания, умения	**Виды спорта**				
	Гимнастика	**Легкая атлетика**	**Лыжи**	**волейбол**	**баскетбол**
Знать	как правильно выполнять размыкания уступами, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два; по три, как осуществить страховку при выполении другими учениками упражнения на бревне	значение ходьбы для укрепления здоровья; основы кроссового бега; бег по виражу	как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность уч-ся, правила соревнований.	права и обязанности игроков, как предупредить травмы	когда выполняются штрафные броски, сколько раз.
					выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.
Уметь	различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг", "короче шаг", "чаще шаг", "реже шаг", выполнять опрный прыжок способом "согнув ноги"через коня с ручками; различать фазы опрного прыжка; удерживать равновесие на гимн. Бревне в усложнен. Условиях; лазать по канату в три и в два приема; переносить ученика строем; выполн. прост. комбинации на гимн. бревне	пройти в быстром темпе 20-30 мин, выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин, равномерно в медлен. Темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега спос. Согнув ноги, выполн. Переход через планку в прыжках в высоту с разбега перешагиванием, метание малого мяча на дальность по корид 10 м., толкание набивн. мяча с места	координировать движения рук ноги туловищав одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами, тормозить лыжами и палками одновременно, преодолевать на лыжах 2 км девочки, 3 км мальчики	выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.	выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

	План-график на I четверть для 7 классов																									
Учебный материал	Номера уроков																									
	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**
I. Самостраховка и самоконтроль.	x	x	x												x	x					x	x				
Помощь при травмах				x	x	x									x						x					
II. Строевые упражнения, повороты направо, налево при ходьбе	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
понятие чаще шаг, реже	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x												
III. ОРУ - 1) упражнения типа зарядки .	x	x	x									x	x	x												
2) Упражнения в движении по кругу				x	x	x				x	x															
3) на укрепление мышц рук, плечевого пояса							x	x	x																	
4) на укрепление мышц ног, туловища							x	x	x																	
5) с использованием гимнастических скамеек															x	x	x									
6) с использованием барьеров																					x	x	x			
7) с набивными мячами																		x	x	x				x	x	x
IV. Специальные упражнения																										
бегуна	x	x	x																							
прыгуна				x	x	x																				
метателя							x	x	x																	
специальные волейбольные															x	x	x	x	x	x						
бадминтониста																					x	x	x	x	x	x
V. Легкая атлетика																										
1) ходьба с изменением частоты шага	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) бег в гору и под гору	x	x	x																							
кросс по слабо пересеченной местности				x	x	x																				

бег с переменной скоростью до 5 мин							x	x	x																	
медленный бег в равномерном темпе 8 мин										x	x	x	x	x												
60м с низкого старта	x	x																								
преодоление полосы препядствий				x			x																			
бег по виражу, эстафета 4х60м					x			x																		
Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см				x	x	x	x	x	x						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
со скакалкой до 2 мин								x	x																	
многоскоки с места и с разбега на результат						x	x																			
в длину с места			x																							
в длину с разбега			x	x	x																					
Метание: набивного мяча 2 кг из-за головы сидя													x	x												
малого мяча в цель											x	x														
малого мяча на дальность					x	x			x	x																
VI. Волейбол (подвижные игры)	6 уроков																									
1)передачи в парах сверху и снизу															x	x	x	x	x	x						
2) прием мяча															x	x	x	x	x	x						
3) подача снизу и сверху															x	x	x	x	x	x						
4) передачи в тройках																		x	x	x						
5) передачи через сетку																	x	x	x	x						
6) игра через сетку															x	x	x	x	x	x						
VII. Бадминтон	6 уроков																									
1) удар верхний дальний																					x	x	x	x	x	x
2) удар боковой левый и правый сверху и снизу																					x	x	x	x	x	x
3) подача в зону																					x	x	x	x	x	x
4) удар верхний ближний																					x	x	x	x	x	x

5) игра через сетку в парах и в одиночку																					x	x	x	x	x	x
VIII. Специальные коррегирующие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	План-график на II четверть для 7 классов																							
Учебный материал	Номера уроков																							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
I.Волейбол - 6 часов																								
правила игры в волейбол	x		x		x																			
подготовительные и подводящ. Упражнения		x		x		x																		
упражнения с набивным мячом	x	x	x	x	x	x																		
передача сверху и снизу в парах	x	x	x																					
верхняя прямая передача в прыжке				x	x	x																		
передачи в колоннах с перемещением	x	x	x	x	x	x																		
верхняя прямая подача, прием с наброса и с подачи	x	x	x	x	x	x																		
игра в волейбол																								
II. Настольный теннис - 6 часов																								
1. Ускорения из различных исходных положений							x		x		x													
2.Подбивание мяча с перемещением								x		x		x												
3.Подача							x	x	x	x	x	x												
4. Удары в стенку							x	x	x	x	x	x												
5. Удары на столе							x	x	x	x	x	x												
6. Учебная игра							x	x	x	x	x	x												
III. Гимнастика - 12 часов																								
1 Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения :																								
без предметов на месте													x	x									x	x
с гантелями на руки															x	x								

на укрепление туловища на скамейке																	x	x						
на укрепление ног																			x	x				
на дыхание													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
на осанку на гимнастической стенке																					x	x		
с предметами (мяч, палка)																							x	x
2. опорный прыжок																								
прыжок в упор на козла, соскок прогнувшись														x	x	x								
прыжок согнув ноги через козла															x	x	x							
прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 гр.																x	x	x						
3. Акробатика																								
стойка на лопатках перекатом назад из упора присев																x	x	x						
два последовательных кувырка вперед (назад) Шпагат с опрой руками о пол																	x	x	x					
стойка на руках (мальчики)																		x	x	x				
поворот боком (для сильных)																		x	x	x				
мост из положения лежа на спине																x	x							
связать упражнения в комбинацию																						x	x	x
4. Висы и упоры																								
упражнение на подвесной перекладине																			x	x	x			
упражнение на перевернутой гимнастической скамейке																				x	x	x		
сочетание упр на гимнастич стенке и подвесной перекладине																					x	x	x	x
5.Игры, и эстафеты с элементами гимнастики													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

	План-график на III четверть для 7 классов																						
Учебный материал	Номера уроков																						
		2		5		8		11		14		17		20									
	1	**3**	**4**	**6**	**7**	**9**	**10**	**12**	**13**	**15**	**16**	**18**	**19**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
I. Лыжная подготовка - 21 час																							
1. Совершенствование двухшажного хода	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**									
2. Одновременный двухшажный ход					**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**													
3. Совершенствование торможения "плугом"			x	x			x	x			x	x											
4. Подъем "полуелочкой" и "полулесенкой"							x	x			x	x											
5. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений) 150-200 м (2-3 раза)									x	x			x	x									
					x	x																	
6. Передвижение до 2 км. (дев.) , до 3 км (мальч.)			x	x			x	x	x	x	x	x											
7. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м	x	x			x	x							x	x									
8.Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель"	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**	**x**									
Баскетбол - 9 часов																							
1. Основные правила игры в баскетбол															x	x	x	x	x	x	x	x	x
2. Штрафные броски															x	x	x	x	x	x	x	x	x

3. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой															x	x	x						
4. Остановка прыжком, шагом, после ведения мяча																		x	x	x			
5. Повороты на месте																					x	x	x
6. Вырывание и выбивание																					x	x	x
7. Передача и ловля мяча															x	x	x	x	x	x	x	x	x
8. Передача в тройках															x	x	x						
9. Ведение мяча после ловли с отстановкой и в движении																		x	x	x			
10. Броски в корзину одной рукой от плеча															x	x	x	x	x	x	x	x	x
11. Сочетание приемов															x	x	x	x	x	x	x	x	x
12.ухсторонняя игра по упрощенным правилам															x	x	x	x	x	x	x	x	x
Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места																							

	План-график на IV четверть для 7 классов																							
Учебный материал	Номера уроков																							
	Баскетбол						Волейбол						Легкая атлетика											
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**
Баскетбол 6 ч																								
1. Ведение с изменением направления и передачей	x	x	x																					
2. Ведение с остановкой и поворотом, передачей			x	x	x																			
3. Ведение с остановкой и броском в кольцо одной рукой от плеча				x	x	x																		
4. Штрафной бросок одной рукой от плеча	x	x	x	x	x	x																		
5. Передачи в движении с броской в кольцо	x	x	x	x	x	x																		
6. Двухсторонняя игра	x	x	x	x	x	x																		
Волейбол - 6 часов																								
1. Передачи мяча в парах							x	x	x	x	x	x												
2. Изучение верхней подачи							x	x	x	x	x	x												
3. Совершенствование нижней подачи							x	x	x	x	x	x												
4. Прием мяча с подачи							x	x	x	x	x	x												
5. Сочетание приемов							x	x	x	x	x	x												
6. Двухсторонняя игра							x	x	x	x	x	x												
Легкая атлетика - 12 часов																								
1. Ходьба 1) продолжительная (20-30 м) в различном темпе, с изменением частоты и ширины шага													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) ходьба змейкой													x	x	x									

2. Бег: 1) с низкого старта, стартовый разбег, старты из различных положений																x	x	x	x	x	x			
2) бег с ускорением на время 60 м (3 раза)																						x	x	x
на 40 метров (3-6 раз)																				x	x			
на 100 м (2 раза)																		x	x					
3) медленный бег до 4 мин.													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
4) кросс 500-1000 м																						x	x	x
5) бег 80 м с преодолением препятствий																			x	x	x			
3. Прыжки: 1) со скакалкой до 2 мин.													x	x	x									
2) многоскоки с места и с разбега на результат																x	x	x	x	x	x			
3) в длину с разбега на результат																						x	x	x
4. Метание: 1) метание малого мяча на дальность																x	x	x						
2) малого мяча в цель													x	x	x									
3) набивного мяча одной рукой от плеча																			x	x	x			

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 8-х классов					
Знания, умения	**Виды спорта**				
	Гимнастика	**Легкая атлетика**	**Лыжи**	**волейбол**	**баскетбол**
Знать	что такое фигурная маршировка, требования к строевому шагу, как перенести одного ученика двумя способами, фазы опрного прыжка.	простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах, как измерятьь давление, пульс.	как правильно проложить учебную лыжню, знать температурные нормы для занятий на лыжах.	каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.	как правильно выполнять штрафные броски
Уметь	соблюд. Интервал и дистанцию при вып. Упр. В ходьбе, выполнять движения и воспроизводить их с задан. Амплитудой без контроля зрения, изменять направл. Движ. По команде, выполн. Опорн. Прыжок согнув ноги и ноги врозь с усложнениями , выполнять прост. комбинации на бревне, проводить анализ вып. движения уч-ся.	бежать с переменной скоростью в течение 6 мин., в различном темпе, выполнять прыжки в длину, в высоту, метать, толкать набивной мяч.	выполнять поворот упором, сочетать попеременные ходы с одновременными, пройти в быстром темпе 150-200 м девушки, 200-300 м юноши., преодолевать на лыжах до 2 км девушки и до 2,5 км юноши.	выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.	выполнять ловлю и пердачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков на месте и в движении с различных положений и расстояния.

	План-график на I четверть для 8 классов (2 часа в неделю)																	
Учебный материал	Номера уроков																	
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
I. Теоретические знания: значение физических упражнений для жизни человека.	x	x	x	x	x	x	x	x										
Физическая культура как понятие									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
II. ОР и подготовительные упражнения упражнения типа зарядки на месте	x	x					x	x										
в движении по кругу			x	x														
со скакалкой					x	x												
с набивным мячом									x	x			x		x		x	
с использованием гимнастических скамеек											x	x		x		x		x
упражнения специальные: бегуна	x	x																
прыгуна			x	x														
метателя					x	x												
волейболиста									x	x	x	x	x	x				
бадминтониста															x	x	x	x
III. Тесты : бег 60 м на время	x																	
бег 1 км на время		x																
метание мяча					x													
прыжок в длину с места			x															
IV. Легкая атлетика	8 часов																	
1) ходьба прохождение на скорость отрезков 100-400 м	x			x														
группами наперегонки					x													
с выполнением различных заданий							x											
2) бег в медленном темпе до 8-12 мин			x	x				x										
с ускорением 60м х 4 раза за урок	x	x																
кросс - 500-1000 м по пересеченной местности					x													
эстафета 4х100 м						x												

бег 100 м с преодолением 5 препятствий							x											
Прыжки: выпрыгивание из приседа с набивным мячом		x																
на одной ноге через препятствие			x			x												
со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе				x	x													
в длину способом согнув ноги с разбега				x	x		x											
тройной прыжок с места и с небольшого разбега						x												
Метание: набивного мяча 3 кг								x										
метание в цель							x											
метание малого мяча на дальность с разбега					x	x												
метание нескольких малых мячей в различные цели из разных исходных положений							x	x										
V. Волейбол (техника)	6 часов																	
1) прием подача и передача мяча									x	x	x	x	x	x				
2) прием и передача сверху и снизу в парах на месте и после перемещений									x	x	x	x	x	x				
3) верхняя прямая подача и нижняя									x	x	x	x	x	x				
4) прямой нападающий удар через сетку (ознакомление)												x	x	x				
5) блок - ознакомление												x	x	x				
6) передача в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетку									x	x	x							
1-2-3 через сетку												x	x	x				
7) то же, но после приема мяча с подачи													x	x				
VI. Бадминтон																		
1) удар верхний ближний и дальний															x	x	x	x
2) удар боковой верхний и нижний															x	x	x	x
3) короткий верхний "Смеш" (ознакомление)															x	x	x	x
4) длинный верхний "Смеш" (ознакомление)																	x	x
5) скидки, финты															x	x	x	x
6) подача и отражение подачи															x	x	x	x
5)перемещения, игра на сетку															x	x	x	x

	План-график на II четверть для 8 классов															
Учебный материал	Номера уроков															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
I.Волейбол - 4 часа																
наказание при нарушении правил игры	x			x												
подготовительные Упражнения без мяча и с мячом	x	x	x	x												
техника приема мяча, подачи и передачи	x	x	x	x												
прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений	x	x														
верхняя прямая передача в прыжке			x	x												
прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков серии)	x	x	x	x												
многоскоки, упр. С набивными мячами	x		x													
игра в волейбол учебная	x	x	x	x												
II. Настольный теннис - 4 часа																
1.Специальные и подготовительные упр. Теннисиста					x	x	x	x								
2.передвижения, перемещения, стойка теннисиста					x	x	x	x								
3.индивидуальная работа с ракеткой и мячом					x	x	x	x								
4.подбивание мяча с продвижением					x	x										
5. Удары толчком с вращением					x	x	x	x								
6. Подача (техника выполнения)					x	x	x	x								
6. Двусторонняя игра					x	x	x	x								
III. Гимнастика - 8 часов																

1 Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения :									x	x	x	x	x	x	x	x
2. упражнения с предметами с гимнастич. Палкой									x	x						
с гантелями на руки											x	x				
на гимнастич стенке и гимнастич скамейке													x	x		
без предметов в движении и на месте															x	x
3. опорный прыжок																
совершенствование прыжка ноги врозь ч/з козла в длину и ширину для М и Д с прямым приземлением и с поворотами									x	x			x	x		
прыжок ноги врозь ч/з козла в длину с поворотом на 90 гр. (Д)									x	x						
прыжок согнув ноги ч/з козла в длину с поворотом на 90 гр. (м)									x	x						
преодоление полосы препятствий (прыжки, канат, стенка)													x	x		
4. Равновесие																
ходьба по гимнастическ скамейке с доставанием с пола мячей, булав и др.предметов									x	x			x	x		
простейшая комбинация элементов для девочек (бревно)													x	x		
5. Лазание																
на скорость с различными способами по гимн стенке вверх-вниз											x	x			x	x
лазание по гимнастичекому бревну или горизонтальному канату											x	x				
подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево															x	x
6. Акробатика																
кувырок назад из положения сидя											x	x			x	x
стойка на голове с согнутыми ногами (м)											x	x				
мост из положения лежа и стоя (д)											x	x				
поворот направо и налево из положения мост															x	x

простейшая связка упражнений в комбинацию															x	x
7. Уметь провести																
6-7 упражнений в подготовительной части урока									x	x	x	x	x	x	x	x
8. Игры, и эстафеты с элементами гимнастики									x		x		x		x	

	План-график на III четверть для 8 классов																			
Учебный материал	Номера уроков																			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**
I. Лыжная подготовка - 16 часов																				
1. Правила соревнований	**x**	**x**																		
2. Совершенствование одновременного одношажного хода	**x**	**x**	**x**	**x**																
3. Изучение одновременного бесшажного хода					x	x	x	x												
4. Изучение одновременного двухшажного хода									x	x	x	x								
5. Поворот махом на месте			x	x			x	x					x	x	x	x				
6. Комбинированное торможение лыжами и палками											x	x								
7. Обучение падению при прохождении спусков													x	x						
8. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений)	x	x			x	x			x	x					x	x				
9. На кругу ь150-200 м (3-4 раза)											x	x	x	x						
10. Передвижение до 2 км дев. И 3 км. Мальч.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
11. Лыжные эстафеты (300-400 м)			x	x			x	x												
12. игры на лыжах	x	x			x	x			x	x										
13. Спуски иподъемы ранее изученными способами											x	x	x	x	x	x				
Баскетбол - 4 часа																				

1. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо																	x	x	x	x
2. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой																	x	x	x	x
3. Передача двумя руками от груди во встречную колонну																	x	x	x	x
4. Ведение мяча с сопротивлением защитника																	x	x	x	x
5. Броски мяча после ведения																	x	x	x	x
6. Подбирание отскока																	x	x	x	x
7. Учебная игра по упрощенным правилам																	x	x	x	x
8. Ускорения 15-20 м (3-4 раза)																	x	x		
9. Выпрыгивание вверх с доставанием предметов																				
10. Броски мяча в корзину с разных позиций																			x	x

	План-график на IV четверть для 8 классов																	
Учебный материал	Номера уроков																	
	Баскетбол				Волейбол						Легкая атлетика							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Баскетбол 4 ч																		
1. Выпрыгивание вверхс доставанием предметов	x	x	x	x														
2. броски по корзине с разных позиций	x	x	x	x														
3. Ведение с сопротивлением защитника	x	x	x	x														
4. Ловля отскочившего мяча и переход к атаке (быстрый отрыв)	x	x	x	x														
5. Учебная игра	x	x	x	x														
Волейбол - 6 часов																		
1. Упражнение с набивным мячом					x	x	x	x	x	x								
2. Передачи в парах на месте и с продвижением приставными шагами					x	x	x	x	x	x								
3. прием мяча после подачи					x	x	x	x	x	x								
4. Игра у сетки на 3 паса					x	x	x											
5. Верхняя прямая подача								x	x	x								
6. прямой нападающий удар (ознакомление)					x	x	x	x	x	x								
7. Блок (ознакомление)					x	x	x	x	x	x								
Легкая атлетика - 8 часов																		
1. Ходьба 1) на скорость (15-20 мин), прохождение на скорость 100-50 м отр.											x	x	x	x				

2. Бег: 1) в медленном темпе до 8-12 мин													x	x	x	x	x	x
2) бег 60 м (4 раза за урок)											x	x						
3) бег 60 м на время													x	x				
4) кроссовый бег 50-1000 м														x	x			
5) эстафета 4х100 м															x	x		
6) бег 100 м с преодолением препятствий																x	x	
3. Прыжки: 1) выпрыгивание вверх с нибивным мячом из низкого приседа																	x	x
2) на одной ноге через препятствия																	x	x
3) в длину с разбега согнув ноги																	x	x
4) с места															x	x		
5) тройной прыжок с разбега													x	x				
6) прыжок в высоту способом "перешагивание"											x	x						
4. Метание: 1) метание малого мяча на дальность с разбега											x	x						
2) метание набивного мяча из-за головы, от плеча													x	x				
3) метание малого мяча в цель															x	x		
4) метание нескольких малых мячей в различные цели, за определенное время																	x	x

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 9-х классов					
Знания, умения	**Виды спорта**				
	Гимнастика	**Легкая атлетика**	**Лыжи**	**волейбол**	**баскетбол**
Знать	что такое строй, как выполнять перестроения, как проводяться 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
Уметь	выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение	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 800 м, преодолевать в высоком темпе полосу препятствий на дист. 100 м, прыгать в длину с полного разбега согнув ноги , прыгать в высоту с полного разбега перешагиванием и способом "перекидной", метать мяч с полного разбега на дальность , толкать набивной мяч 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 (дев), до 4 км (юноши).	выполнять все виды подач, прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.	выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой.

	План-график на I четверть для 9 классов (2 часа в неделю)																	
Учебный материал	Номера уроков																	
	легкая атлетика								волейбол						бадминтон			
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
I. Теоретические знания: как провести разминку перед л/атлетическими соревнованиями	х	х																
Физическая культура как понятие																		
II. ОР и подготовительные упражнения																		
упражнения типа зарядки на месте	х	х					х	х										
в движении по кругу			х	х											х	х		
со скакалкой									х	х							х	х
с набивным мячом					х	х					х	х						
на гимнастической скамейке													х	х				
упражнения специальные: бегуна	х	х																
прыгуна			х	х														
метателя					х	х												
волейболиста									х	х	х	х	х	х				
бадминтониста															х	х	х	х
III. Тесты : бег 60 м на время	х	У																
бег 1 км на время			х	х														
метание мяча	У				х	х												
прыжок в длину с места	У	х																
IV. Легкая атлетика																		
1) ходьба на скорость с переходом на бег и обратно	х	х	х	х														
спортивная ходьба					х	х	х	х										
2) бег на скорость 100 м			У	х														
бег 60м х 4 раза за урок			х	х														
эстафетный бег по 100 м					х		х											
медленный бег до 10-12 мин	х	х	х	х	х	х	х	х										
кросс м - 1000 м, Д - 800 м						У	х											

Прыжки: в длину с полного разбега "согнув ноги"					х	х												
соверш. Всех фаз и прыжка						У	х											
Метание: теннисного мяча				х	У													
метание набивного мяча 1 кг				У	х													
гранаты в цель и на дальность						х	х											
V. Волейбол																		
1) прием мяча снизу у сетки									х	х	У	х	х	х				
2) отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении									х	х	х	У						
3) верхняя прямая подача									х	х	х	х	У					
4) Блокирование мяча											х	х	х	У				
5) прямой нападающий удар через сетку													х	х				
6) прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)									х	х	х	х	х	х				
7) игра учебная									х	х	х	х	х	У				
VI. Бадминтон																		
1) удар верхний дальний и ближний прямой															х	х	У	х
2) удар боковой левый и правый															х	х	х	У
3) нижний левый, правый															х	х	х	У
4) подача нижняя															х	х	У	х
5) скидки и подставки															х	х	х	х
6) игра учебная															х	х	х	х

	План-график на II четверть для 9 классов															
Учебный материал	Номера уроков															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
I.Волейбол - 4 часа																
влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться	х	х														
прием мяча снизу у сетки	х	х	У	х												
отбивание мяча снизу двумя руками ч/з сетку на месте и в движении	х	х	х	х												
верхняя прямая подача	х	х	У	х												
прямой нападающий удар ч/з сетку с шага	х	х	х	х												
прыжки вверх с места и с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)	х	х	х	х												
ОРУ и специальные упражнения волейболиста	х	х	х	х												
игра в волейбол учебная	х	х	х	х												
II. Настольный теннис - 4 часа																
Специальные и подготовительные упр. Теннисиста					х	х	х	х								
индивидуальная работа с мячом					х	х	х	х								
отработка бокового удара справа, слева от себя					х	х	У	х								
техника подачи					х	х	У	х								
игра в слабое место противника					х	х										
атакующий удар							х	х								
тактика защиты					х	х	х	х								
учебная игра					х	х	х	х								
III. Гимнастика - 8 часов																
1 Общеукрепляющие и коррегирующие упражнения без предметов на месте :									х	х	х	х	х	х	х	х

2. упражнения с предметами с гимнастич. Палкой									х	х						
с гантелями на руки											х	х				
с набивным мячом													х	х		
на гимнастической скамейке															х	х
3. упражнения на гимнастической стенке																
пружинистые приседания, опираясь ногой о рейку на уровне колена									х	х						
сгибание и разгибание рук в положении лежа на рейке											У	х			У	х
4. Акробатика																
кувырок вперед из положения сидя на пятках, толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки (М)									х	х	У					
Из положения мост поворот вправо-влево в упор на правое колено (сильн в упор присев)									х	х	У					
вис на время с различным положением ног																
5. Опорный прыжок																
совершенствование всех ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда											х	х	х	У		
полоса препятствий													х	х	У	х
6. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций									х	х	х	х	х	х	х	х
7. Игры и эстафеты с использованием гимнастических снарядов													х	х	х	х
8. уметь провести 6-7 упражнений утренней гимнастики									х			х		х		У

	План-график на III четверть для 9 классов																					
Учебный материал	Номера уроков																					
		2		5		8		11		14		17		20		23		25		27		29	
	1	**3**	**4**	**6**	**7**	**9**	**10**	**12**	**13**	**15**	**16**	**18**	**19**	**21**	**22**		**24**		**26**		**28**		**30**
I. Лыжная подготовка - 16 часов																							
1. Теоретические сведения:																							
1) виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом. Скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон)	**x**	**x**																					
2) правила проведения соревнований по лыжным гонкам			x	x																			
Практический материал:																							
1. Совершенствование техники лыжных ходов		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									
2. Поворот на месте махом назад				x		x																	
3. Спуск в средней и высокой стойке								x		x													
4. Преодоление бугров и впадин												x		x									
5. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне										x		x											
6. Прохождение на скорость отрезка 100 м 4-5 раз.			x		x		x		x		x		x										
7. Прохождение дистанции 3-4 км по слабо пересеченной местности								x		x		x											

7. Прохождение дистанции 2 км на время.														x									
9. Эстафеты	x		x			x			x			x											
Баскетбол - 9 часов																							
1. Теоретический материал:																							
1) понятие о тактике игры															x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) практическое судейство																	x		x		x		
2. Практический материал																							
1) повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении															x	x	x	x	x	x	x	x	x
2) ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в тройках в парах															x	x	x	x	x	x	x	x	x
3) ведение с изменением направления (без обводки и с обводкой)															x	x	x	x	x	x	x	x	x
4) броски мяча в корзину с различных положений																	x	x			x	x	
5) Учебная игра															x		x		x		x		x

	План-график на IV четверть для 9 классов																	
Учебный материал	Номера уроков																	
	Баскетбол				Волейбол						Легкая атлетика							
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
Баскетбол 4 ч																		
1. Выпрыгивание вверхс доставанием предметов	x	x	x	x														
2. броски по корзине с разных позиций	x	x	x	x														
3. Ведение с сопротивлением защитника	x	x	x	x														
4. Ловля отскочившего мяча и переход к атаке (быстрый отрыв)	x	x	x	x														
5. Учебная игра	x	x	x	x														
Волейбол - 6 часов																		
1. Упражнение с набивным мячом					x	x	x	x	x	x								
2. Передачи в парах на месте и с продвижением приставными шагами					x	x	x	x	x	x								
3. прием мяча после подачи					x	x	x	x	x	x								
4. Игра у сетки на 3 паса					x	x	x											
5. Верхняя прямая подача								x	x	x								
6. прямой нападающий удар (ознакомление)					x	x	x	x	x	x								
7. Блок (ознакомление)					x	x	x	x	x	x								
Легкая атлетика - 8 часов																		
1. Ходьба 1) на скорость (15-20 мин), прохождение на скорость 100-50 м отр.											x	x	x	x				

2. Бег: 1) в медленном темпе до 8-12 мин													x	x	x	x	x	x
2) бег 60 м (4 раза за урок)											x	x						
3) бег 60 м на время													x	x				
4) кроссовый бег 50-1000 м														x	x			
5) эстафета 4х100 м															x	x		
6) бег 100 м с преодолением препятствий																x	x	
3. Прыжки: 1) выпрыгивание вверх с набивным мячом из низкого приседа																	x	x
2) на одной ноге через препятствия																	x	x
3) в длину с разбега согнув ноги																	x	x
4) с места															x	x		
5) тройной прыжок с разбега													x	x				
6) прыжок в высоту способом "перешагивание"											x	x						
4. Метание: 1) метание малого мяча на дальность с разбега											x	x						
2) метание набивного мяча из-за головы, от плеча													x	x				
3) метание малого мяча в цель															x	x		
4) метание нескольких малых мячей в различные цели, за определенное время																	x	x