

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа №6»

**Рабочая программа по физической культуре  
1 – 9 классы**

**Составитель: Мельникова Н.Э**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

( 1-4 классы )

Раздел 1.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа создана на основе:

1. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида :5-9 кл.:В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.-224с.
3. Авторская программа «Физическое воспитание» В.М. Мозговой

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2009 г.

Раздел 2.

### Цели и задачи с учетом специфики учебного предмета:

Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умение преодолевать трудности.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

- Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований

### Раздел 3.

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижения тонуса коры головного мозга ведет к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем, вегетативной, эндокринной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Следует отметить, что среди учащихся специальных ( коррекционных) классов имеются дети с хорошо развитой моторикой.

#### Раздел 4.

##### **Описание места учебного предмета в учебном плане:**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений Российской Федерации, всего на изучение физической культуры в специальных (коррекционных) классах 8 вида, выделяется в 1 кл 34ч (17недель)  
со 2-4кл. 68ч (34недели).

#### Раздел 5.

**Содержание программного материала** уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры (для 4 класса – пионербол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3-4 кл.)

Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты» (1 раз в четверть).

## **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных .

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы ;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

# ПРОГРАММА

## 1КЛАСС

(34 ч. по 1 ч. в неделю)

### Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

### I четверть

#### I. Легкая атлетика

##### *Ходьба:*

Ходьба по заданным направлениям. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

##### *Бег:*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. Бег 30м

##### *Прыжки:*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

#### II. Подвижные игры.

Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает – не летает»; игры с элементами ОРУ: «Вот так позы», «Совушка», «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

### II четверть

#### I. Гимнастика (7 часов)

##### *Строевые упражнения:*

Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

##### *Элементы акробатических упражнений:*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

##### *Лазанье:*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

##### *Висы и упоры:*

Упор в положении присев и лежа на матах

##### *Равновесие:*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).

### **III четверть**

#### **I. Лыжная подготовка (10 часов)**

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Ходьба на месте с подниманием носков лыж.

Ходьба приставным шагом.

Ходьба ступающим шагом.

Прогулки на лыжах.

Игры: «Снайпер», «К Деду Морозу», «Запомни свое место».

### **IV четверть**

**I. Легкая атлетика.**

Отработка навыков ходьбы и бега.

Отработка техники прыжков и метания.

**II. Подвижные игры.**

Игры с ходьбой и бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов, с метанием, с бросками, с ловлей мячей.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой

## **2 КЛАСС**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### **Основы знаний.**

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **I четверть**

#### **I. Легкая атлетика.**

*Ходьба:*

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

*Бег:*

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

*Прыжки:*

Прыжки в длину с места

*Метание:*

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревоочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

## **II четверть**

### **I. Гимнастика.**

*Строевые упражнения:*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

*Элементы акробатических упражнений:*

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

*Лазанье:*

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Висы и упоры:*

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие:*

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

## **III четверть**

### **I. Лыжная подготовка.**

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

Передвижение на лыжах до 600 м. Игры на лыжах.

## **IV четверть**

### **I. Легкая атлетика.**

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость 30м

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

### **II. Подвижные игры.**

Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу», «Слушай сигнал», « Пустое место», « Удочка», «У медведя во бору», « Кто дальше бросит», « Мы солдаты», «Охотники и утки», « Волшебный мешок». «Карусели»

### 3 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

#### Основы знаний.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### I четверть

##### I. Легкая атлетика.

###### *Ходьба:*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

###### *Бег:*

Понятие высокий старт.

Медленный бег до 3 мин.

Челночный бег (3х5 м).

Бег на скорость до 40 м.

###### *Прыжки:*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».

###### *Метание:*

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

##### II. Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему».

#### II четверть

##### I. Гимнастика.

###### *Строевые упражнения:*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

###### *Элементы акробатических упражнений*

Перекувырки в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

###### *Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. *Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:* гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами.

Пролезание сквозь гимнастические обручи. *Висы и упоры* Вис на гимнастической стенке. *Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:* гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Опорный прыжок.

### **III четверть**

#### **I. Лыжная подготовка**

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Выполнение строевых команд.

Передвижение скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом на склон.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 800 м.

### **IV четверть**

#### **I. Легкая атлетика**

Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость.

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Отработка техники метания м/м в цель.

#### **II. Подвижные игры**

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч.

Понятие эстафетный бег.

Встречная эстафета.

Пионербол.

### **4 КЛАСС**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

#### **Основы знаний**

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **I четверть**

#### **I. Легкая атлетика**

*Ходьба:*

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег:*

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Челночный бег (3x10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки:*

Прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки в длину с разбега на результат.

*Метание:*

Метание мячей в цель и на дальность.

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».  
Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

## **II четверть**

### I. Гимнастика

*Строевые упражнения:*

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый – второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

*Лазанье:*

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через козла.

*Равновесие:*

На одной ноге на полу с опорой 2-3сек

Ходьба по гимнастической скамейке

Ходьба по перевернутой скамейке

*Опорные прыжки:*

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись, через вращающуюся скакалку.

*ОРУ без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами).

## **III четверть**

### I. Лыжная подготовка (18 часов)

Выполнение строевых команд.

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.

Подъем «елочкой», «лесенкой».

Спуски в средней стойке.

Повороты.

Передвижение на лыжах до 1,5 км., 2 км

Пионербол-2ч

».

## **IV четверть**

### I. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега.

Совершенствование техники прыжков и метания.

Низкий старт.

Бег на скорость 40м.

Прыжки на мягкое приземление высотой 30-50см.

Метание теннисного мяча на дальность.

Бег в чередовании с ходьбой 120м

### II. Подвижные игры

Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу.

Понятие эстафета круговая.

Круговая эстафета.

Раздел 6.

**Распределение учебного материала по разделам  
программы и классам**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Вид программного<br/>материала</b> | <b>Количество часов</b> |          |          |          |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|
|                  |                                       | <b>Класс</b>            |          |          |          |
|                  |                                       | <b>1</b>                | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |
| <b>1.</b>        | Гимнастика                            | 7                       | 14       | 14       | 14       |
| <b>2.</b>        | Лёгкая атлетика                       | 9                       | 17       | 17       | 17       |
| <b>3.</b>        | Подвижные игры                        | 7                       | 15       | 15       | 15       |
| <b>4.</b>        | Лыжи                                  | 11                      | 22       | 22       | 22       |
| <b>5.</b>        | Основы знаний                         | В процессе урока        |          |          |          |
| <b>6.</b>        | Всего часов                           | 34                      | 68       | 68       | 68       |

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

(5 – 9 классы)

Раздел 1.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида :5-9 кл.:В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой.-М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.-224с.

Авторская программа «Физическое воспитание» В.М. Мозговой.

Раздел 2.

### Цели и задачи с учетом специфики учебного предмета:

Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умение преодолевать трудности.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5-9кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
- Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальных (коррекционных) классах VIII вида. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- 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;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Раздел 3.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижения тонуса коры головного мозга ведет к усилению поздотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем, вегетативной, эндокринной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою

очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Следует отметить, что среди учащихся специальных (коррекционных) классов имеются дети с хорошо развитой моторикой.

#### Раздел 4.

##### **Описание места предмета в учебном плане:**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений Российской Федерации, всего на изучение физической культуры в специальных (коррекционных) классах 8 вида, выделяется с5-9кл. 68ч (34недели).

#### Раздел 5.

**Содержание программного материала** уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезание, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

##### **Практический материал**

- \*строевые упражнения;
- \*упражнения для развития мышц рук и ног;
- \*упражнения для развития мышц шеи;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- \*упражнения для развития кистей рук и пальцев;
- \*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп;
- \*упражнения на дыхание;
- \*упражнения для расслабления мышц;
- \*упражнения для формирования правильной осанки.

##### **Упражнения с предметами**

- \*упражнения с гимнастическими палками;
- \*упражнения с большими обручами;
- \*упражнения с малыми мячами;
- \*упражнения с набивными мячами;
- \*переноска груза и передача предметов;
- \*лазанье и перелезание;
- \*равновесие;
- \*опорный прыжок.

##### **Учащиеся должны знать:**

- \*правила поведения при выполнении строевых команд;
- \*правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- \*приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

##### **Учащийся должен уметь:**

- \*выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!», соблюдать интервал;
- \*выполнять исходное положение без контроля зрения;
- \*правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- \*выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- \*сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- \*выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

#### Практический материал

- \*ходьба: (сочетание разновидностей ходьбы)
- \*бег: (бег от 4мин до 12мин, бег 30,60м, кроссовый бег)
- \*прыжки: (прыжки через скакалку, прыжки в длину и в высоту)
- \*метание: (метание теннисного мяча в цель, на дальность)

Учащийся должен знать:

- \*техника выполнения прыжка
- \*фазы прыжка

Учащийся должен уметь:

- \*выполнять разновидности ходьбы
- \*передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин, пробегать на время дистанцию 60м;
- \* выполнять прыжок в длину.

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

#### Практический материал

- \*ступающий и скользящий шаг;
- \*попеременный двухшажный ход;
- \*торможение «плугом»;
- \*подъем «лесенкой»;
- \*игры на лыжах;
- \*прохождение дистанции от 1км-4км;
- \*спуски со склонов.

Учащиеся должны знать:

- \*для чего и когда применяются лыжи;
- \*правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- \*координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе;
- \*пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом;
- \*преодолевать спуски;
- \*тормозить «плугом»;
- \*преодолевать 2км дев. 3км мал.

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

Занятия на коньках (дополнительный материал) , плавание и упражнения на брусьях в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

## Коррекционные игры

- \*игры на внимание;
- \*развивающие игры;
- \*игры тренирующие наблюдательность.

### Игры с элементами общеразвивающих упражнений

- \*игры с бегом;
- \*игры с прыжками;
- \*игры с бросанием, ловлей и метанием;
- \* игры зимой.

### Практический материал (баскетбол)

- \*стойка игрока;
- \*ведение мяча на месте и в движении;
- \*ловля и передача мяча;
- \*бросок мяча

### Волейбол

- \*стойка, перемещение;
- \*передача мяча;
- \*подача мяча.

### Пионербол

- \*стойка, перемещение;
- \*подача мяча;
- \*прием мяча.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В целях контроля в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. Нахождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится в 5– 9 классах по 2 часа в неделю. 1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезание, висами и упорами,

упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

#### Практический материал

- \*строевые упражнения;
- \*упражнения для развития мышц рук и ног;
- \*упражнения для развития мышц шеи;
- Упражнения для развития мышц туловища;
- \*упражнения для развития кистей рук и пальцев;
- \*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп;
- \*упражнения на дыхание;
- \*упражнения для расслабления мышц;
- \*упражнения для формирования правильной осанки.

#### Упражнения с предметами

- \*упражнения с гимнастическими палками;
- \*упражнения с большими обручами;
- \*упражнения с малыми мячами;
- \*упражнения с набивными мячами;
- \*переноска груза и передача предметов;
- \*лазание и перелезание;
- \*равновесие;
- \*опорный прыжок.

#### Учащиеся должны знать:

- \*правила поведения при выполнении строевых команд;
- \*правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- \*приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

#### Учащийся должен уметь:

- \*выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!», соблюдать интервал;
- \*выполнять исходное положение без контроля зрения;
- \*правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- \*выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- \*сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- \*выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

#### Практический материал

- \*ходьба: (сочетание разновидностей ходьбы)
- \*бег: (бег от 4мин до 12мин, бег 30,60м, кроссовый бег)
- \*прыжки: (прыжки через скакалку, прыжки в длину и в высоту)
- \*метание: (метание теннисного мяча в цель, на дальность)

#### Учащийся должен знать:

- \*техника выполнения прыжка
- \*фазы прыжка

#### Учащийся должен уметь:

- \*выполнять разновидности ходьбы
- \*передвигаться в медленном темпе в течении 4 мин, пробегать на время дистанцию 60м;
- \*выполнять прыжок в длину.

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°C при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

#### Практический материал

- \*ступающий и скользящий шаг;
- \*попеременный двухшажный ход;
- \*торможение «плугом»;
- \*подъем «лесенкой»;
- \*игры на лыжах;
- \*прохождение дистанции от 1км-4км;
- \*спуски со склонов.

#### Учащиеся должны знать:

- \*для чего и когда применяются лыжи;
- \*правила передачи эстафеты.

#### Учащиеся должны уметь:

- \*координировать движения рук туловища в одновременном бесшажном ходе;
- \*пройти в быстром темпе 100-120м любым ходом;
- \*преодолевать спуски;
- \*тормозить «плугом»;
- \*преодолевать 2км дев. 3км мал.

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

Занятия на коньках (дополнительный материал) , плавание и упражнения на брусках в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально-технической базы.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

#### Коррекционные игры

- \*игры на внимание;
- \*развивающие игры;
- \*игры тренирующие наблюдательность.

#### Игры с элементами общеразвивающих упражнений

- \*игры с бегом;
- \*игры с прыжками;
- \*игры с бросанием, ловлей и метанием;
- \* игры зимой.

#### Практический материал (баскетбол)

- \*стойка игрока;
- \*ведение мяча на месте и в движении;
- \*ловля и передача мяча;
- \*бросок мяча

#### Волейбол

- \*стойка, перемещение;
- \*передача мяча;
- \*подача мяча.

#### Пионербол

- \*стойка, перемещение;
- \*подача мяча; \*прием мяча.

Раздел 6.

**Распределение учебного материала по разделам  
программы и классам**

| №<br>п/п | Вид<br>программного<br>материала       | Количество часов |    |    |    |    |
|----------|----------------------------------------|------------------|----|----|----|----|
|          |                                        | Класс            |    |    |    |    |
|          |                                        | 5                | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 1.       | Гимнастика                             | 14               | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.       | Легкая атлетика                        | 17               | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 3.       | Подвижные и<br>спортивные<br>игры игры | 15               | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 4.       | Лыжи                                   | 22               | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 5.       | Основы знаний                          | В процессе урока |    |    |    |    |
|          | Всего часов:                           | 68               | 68 | 68 | 68 | 68 |

# ПРОГРАММА

## 5 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### I четверть

#### I. Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с места. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

##### *Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

##### *Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

##### *Прыжки*

Прыжки в длину с места.

##### *Метание*

Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

#### II. Подвижные игры

##### *Пионербол*

Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

##### *Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча на месте двумя руками и передача мяча двумя руками снизу. Повороты на месте. Передача мяча от груди.

##### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

### II четверть

#### I. Гимнастика

##### Теоретические сведения:

\*техника безопасности на уроках гимнастики;

\*человек занимается физкультурой.

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

##### *Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед. 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 в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

#### *Опорный прыжок*

Прыжок через козла ноги врозь.

### **III четверть**

#### I. Лыжная подготовка

##### *Теоретические сведения*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту. Техника безопасности при занятиях на свежем воздухе.

##### *Практическая часть*

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

#### II. Подвижные игры

Игры с элементами пионербола и баскетбола, волейбола.

### **IV четверть**

Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм (1ч)

#### I. Легкая атлетика

##### *Ходьба*

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

##### *Бег эстафетный*

Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

##### *Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом

##### *Метание*

Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

## II. подвижные игры ,спортивные игры

Баскетбол: (стойка баскетболиста, передвижение баскетболиста, ведение мяча, ловля и передача мяча)

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность, теоретические сведения (техника безопасности)

## Программа

**6 класс**(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### **Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **I четверть**

#### I.Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.

##### *Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

##### *Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.Эстафетный бег до 30-50м.

##### *Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

##### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

### **II четверть**

#### I.Гимнастика

##### *Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

##### *Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте 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.

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

### *Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

### *Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

### *Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в вися на руках (вверх, вниз, вправо влево). Лазание по канату в три приема.

### *Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки. Ходьба по перевернутой скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок со скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

### *Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла.

## **III четверть**

### I. Лыжная подготовка

#### *Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

#### *Практическая часть*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

### II. Подвижные игры на лыжах

## **IV четверть**

### I. Легкая атлетика

#### *Ходьба*

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

#### *Бег*

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега (300-500 м.).

#### *Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в высоту, отработка отталкивания.

II. Подвижные и спортивные игры (4 часов)  
Пионербол.

**7 КЛАСС**  
(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть**

I. Легкая атлетика

*Теоретические сведения*

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

*Ходьба*

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег*

Бег с ускорением и на время 60 м.. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 800-1000 м. Низкий старт, высокий старт.

*Прыжки*

Запрыгивания на препятствия выс. 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок со скакалкой до 2 минут, многоскоки.

*Метание*

Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу.

*Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

**II четверть**

I. Гимнастика

*Теоретические сведения*

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

*Строевые упражнения*

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

### *Акробатические упражнения*

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков)

### *Лазание и перелазание*

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

### *Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке,

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера

### *Опорный прыжок*

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла(козел в ширину).

### *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

## **III четверть**

### I.Лыжная подготовка

#### *Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

#### *Практическая часть*

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах

### II.Спортивные и подвижные игры

Волейбол: верхняя передача, игра мяч в воздухе, учебная игра.

## **IV четверть**

### I.Легкая атлетика

#### *Бег*

Отработка навыков медленного бега и бега на скорость 100 м.. Бег на 40 м, эстафеты, бег на 80м с преодолением препятствий.

#### *Прыжки*

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат.

#### *Метание*

Совершенствование техники метания м/м на дальность.

### II.баскетбол :остановки, штрафные броски, учебная игра.

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры: с бегом, прыжками, Игры с элементами баскетбола.

## 8 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2ч. в неделю)

### Основы знаний

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### I четверть

#### I. Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

##### *Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки.

##### *Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Низкий и высокий старт.

##### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

##### *Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием.

### II четверть

#### I. Гимнастика (14 часов)

##### *Теоретические сведения*

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

##### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

##### *Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

##### *Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

#### *Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.  
Передача набивного мяча в колонне между ног.  
Переноска нескольких снарядов по группам (на время)  
*Лазание и перелезание*  
Лазание на скорость различными способами по гимнастическому канату.

#### *Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.  
*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*  
Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

### **III четверть**

#### I.Лыжная подготовка

##### *Теоретические сведения*

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.  
Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах.  
Правила соревнований по лыжным гонкам.

##### *Практическая часть*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Спуски. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному подению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

#### II.Спортивные и подвижные игры с элементами волейбола.

### **IV четверть**

#### I.Легкая атлетика

*Ходьба* Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Ходьба на скорость до 15-20мин, прохождение отрезков от50-100м. на скорость. Ходба группами наперегонки. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий высотой до 1м.

##### *Бег*

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м . Эстафета 4 по 100 м. Кроссовый бег 500-1000м.

##### *Метание*

Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

#### II.Спортивные и подвижные игры

Игры с элементами бега и прыжков.

## **9 КЛАСС**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

### **Основы знаний**

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.  
Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

## **I четверть**

### I. Легкая атлетика

#### *Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### *Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

#### *Бег*

Кроссовый бег 500-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Эстафетный бег 4\*200м

#### *Прыжки*

Специальные упражнения для прыжка в длину. Прыжок в длину с полного разбега «согнув ноги».

#### *Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание набивного мяча весом до 2-3кг.

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

## **II четверть**

### I. Гимнастика

#### *Теоретические сведения*

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

#### *Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку. Упражнения на гимнастической стенке.

#### *Акробатические упражнения*

кувырок вперед из положения сидя на пятках.;

«мост»

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по канату

#### *Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от коня. Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

### **III четверть**

#### **I. Лыжная подготовка**

##### *Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

##### *Практическая часть*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. 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. Прохождение дистанции 2 км. Прохождение на время 2 км.

#### **II. Спортивные и подвижные игры**

##### *Баскетбол*

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

### **IV четверть**

#### **I. Легкая атлетика**

##### *Ходьба*

Бег-100м

##### *Бег*

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

##### *Метание*

Отработка навыков метания на дальность.

#### **II. Подвижные игры и игровые упражнения**

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием.

**Календарно-тематическое планирование  
в 1 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2 четверть.**

| № | Тема                                                                             | Кол-во часов | дата               | Домашнее задание |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по гимнастике.<br>Название снарядов и<br>гимнастических элементов. | 1            | ноябрь             |                  |
| 2 | Строевые упр.<br><br>-построение<br><br>-перестроение                            | 1            | ноябрь             |                  |
| 3 | -повороты<br>Элементы акробатических упр.<br><br>-группировки                    | 2            | Ноябрь-<br>декабрь |                  |
| 4 | -перекаты<br>Лазанье                                                             | 1            | Декабрь            |                  |
| 5 | Висы                                                                             | 1            | Декабрь            |                  |
| 6 | Равновесие                                                                       | 1            | декабрь            |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 1 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
3четверть.**

| № | Тема                                                      | Кол-во часов | дата         | Домашнее задание |
|---|-----------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по лыжной подготовке                        | 1            | январь       |                  |
| 2 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж                  | 1            | январь       |                  |
| 3 | Ходьба приставным шагом                                   | 1            | январь       |                  |
| 4 | Игры: « Снайпер», « К Деду Морозу», «Запомни свое место». | 1            | февраль      |                  |
| 5 | Ходьба ступающим шагом                                    | 2            | февраль      |                  |
| 6 | Прогулки на лыжах                                         | 5            | февраль-март |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 1 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| № | Тема                                                                                                 | Кол-во часов | дата         | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по легкой атлетике и на подвижных играх.                                               | 1            | январь       |                  |
| 2 | Метание мяча                                                                                         | 2            | январь       |                  |
| 3 | Бег 30 метров                                                                                        | 1            | январь       |                  |
| 4 | Игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».                                                                 | 1            | февраль      |                  |
| 5 | Игры с бегом и прыжками: «Гуси лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», « Кошки – мышки». | 1            | февраль      |                  |
| 6 | Игры с бросками, ловлей и метанием: « Метко в цель», «догони мяч», «Кого называли – тот и ловит».    | 1            | февраль-март |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 1 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| № | Тема                                                                               | Кол-во часов | дата     | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по легкой атлетике и на подвижных играх.                             | 1            | сентябрь |                  |
| 2 | Прыжок в длину с места и метание мяча                                              | 2            | сентябрь |                  |
| 3 | Бег с чередованием с ходьбой                                                       | 1            | сентябрь |                  |
| 4 | Игра: «Вот так поза»                                                               | 1            | сентябрь |                  |
| 5 | Игра: « Совушка »                                                                  | 1            | октябрь  |                  |
| 6 | Игра: « Летаем- не летаем»                                                         | 1            | октябрь  |                  |
| 7 | Игра: «Слушай сигнал»                                                              | 1            | октябрь  |                  |
| 8 | Подвижные игры с бегом на развитие скоростных качеств и ловкости. Игра: « Догони». | 1            | октябрь  |                  |

**во 2 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| № | Тема                                     | Кол-во часов | дата     | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------|--------------|----------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по легкой атлетике         | 1            | сентябрь |                  |
| 2 | Построение и перестроение                | 2            | сентябрь |                  |
| 3 | Команда: «Равняйся!», « Смирно!»         | 2            | сентябрь |                  |
| 4 | Команда: « Шагом марш!», « Класс стой!». | 1            | сентябрь |                  |
| 5 | Ходьба по заданию учителя                | 1            | октябрь  |                  |
| 6 | Ходьба с перешагиванием через предмет    | 2            | октябрь  |                  |
| 7 | Бег 30м                                  | 3            | октябрь  |                  |
| 8 | Метание мяча                             | 3            | октябрь  |                  |
| 9 | Прыжок в длину с места                   | 2            | октябрь  |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
во 2 специальном (коррекционном) классе 8 вида.**

## 2четверть.

| № | Тема                                                                        | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по гимнастике                                                 | 1            | ноябрь         |                  |
| 2 | Стойка на лопатках                                                          | 2            | ноябрь         |                  |
| 3 | Лазание и перелазание по скамейке, со скамейки                              | 2            | ноябрь         |                  |
| 4 | Равновесие (ходьба по скамейке с предметами, по полу, по начертанной линии) | 3            | ноябрь-декабрь |                  |
| 5 | Кувырок вперед                                                              | 3            | декабрь        |                  |
| 6 | Висы на гимнастической стенке                                               | 3            | декабрь        |                  |

### 3четверть.

| № | Тема                                    | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|-----------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по лыжной подготовке      | 1            | январь         |                  |
| 2 | Переноска лыж                           | 1            | январь         |                  |
| 3 | Ступающий шаг без палок                 | 2            | январь         |                  |
| 4 | Ступающий шаг с палками                 | 4            | январь-февраль |                  |
| 5 | Скользкий шаг                           | 4            | февраль        |                  |
| 6 | Повороты на месте «Переступанием»       | 2            | февраль        |                  |
| 7 | Передвижение на лыжах до 600м (за урок) | 4            | март           |                  |
| 8 | Игры на лыжах                           | 2            | март           |                  |

#### 4четверть.

| № | Тема                                                                                                 | Кол-во часов | дата   | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|------------------|
| 1 | Т.Б.на уроках по легкой атлетике и при проведении подвижных игр                                      | 1            | апрель |                  |
| 2 | Метание малого мяча по горизонтали с места и на дальность                                            | 2            | апрель |                  |
| 3 | Бег 30м                                                                                              | 3            | апрель |                  |
| 4 | Подвижные игры<br>«Отгадай по голосу»,<br>«Карусели»,<br>«Что изменилось»,<br>«Волшебный мешок»      | 3            | апрель |                  |
| 5 | Игры с элементами ОРУ,<br>«Вот так поза»,<br>«Скворушка», «Слушай сигнал», «Удочка»,<br>«Мы солдаты» | 3            | май    |                  |
| 6 | Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».                         | 2            | май    |                  |
| 7 | Игры с метанием: «Кто дальше бросит»,<br>«Охотники и утки»                                           | 1            | май    |                  |

**1 четверть.**

| № | Тема                                                                             | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике                                | 1            | сентябрь       |                  |
| 2 | Высокий старт                                                                    | 2            | сентябрь       |                  |
| 3 | Челночный бег                                                                    | 3            | сентябрь       |                  |
| 4 | Бег на 40м                                                                       | 2            | сентябрь       |                  |
| 5 | Встречная эстафета                                                               | 2            | октябрь        |                  |
| 6 | Прыжок в длину с места                                                           | 3            | октябрь        |                  |
| 7 | Метание мяча                                                                     | 2            | октябрь        |                  |
| 8 | Подвижные игры<br>«Попади в цель»,<br>«Пятнашки маршем»,<br>«Прыжки по полоскам» | 2            | октябрь-ноябрь |                  |

## 2 четверть.

| № | Тема                                      | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|-------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1            | ноябрь         |                  |
| 2 | Строевые упражнения на месте и в движении | 1            | ноябрь         |                  |
| 3 | Перекуаты, группировки                    | 2            | ноябрь         |                  |
| 4 | «Мост» из положения лежа                  | 3            | ноябрь-декабрь |                  |
| 5 | Кувырок вперед                            | 3            | декабрь        |                  |
| 6 | Лазание по гимнастической стенке          | 2            | декабрь        |                  |
| 7 | Висы на гимнастической стенке             | 2            | декабрь        |                  |

### **Зчетверть.**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                               | <b>Кол-во часов</b> | <b>дата</b>    | <b>Домашнее задание</b> |
|----------|-------------------------------------------|---------------------|----------------|-------------------------|
| 1        | Техника безопасности на лыжной подготовке | 1                   | ноябрь         |                         |
| 2        | Строевые упражнения с лыжами в руках      | 1                   | ноябрь         |                         |
| 3        | Скользкий шаг                             | 3                   | ноябрь         |                         |
| 4        | Подъем ступающим шагом                    | 3                   | ноябрь-декабрь |                         |
| 5        | Спуски в основной стойке                  | 3                   | декабрь        |                         |
| 6        | Ходьба на лыжах до 800м                   | 6                   | декабрь        |                         |
| 7        | Подвижные игры на лыжах                   | 5                   |                |                         |

**4четверть.**

| № | Тема                                               | Кол-во часов | дата    | Домашнее задание |
|---|----------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1            | апрель  |                  |
| 2 | Высокий старт                                      | 2            | апрель  |                  |
| 3 | Прыжок в длину с места                             | 2            | апрель  |                  |
| 4 | Метание мяча на дальность                          | 3            | апрель  |                  |
| 5 | Бег до 40м на скорость                             | 3            | апрель- |                  |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой до 100м                | 2            | май     |                  |
| 7 | Челночный бег 3*5                                  | 2            | май     |                  |
| 8 | Встречная эстафета                                 | 1            | май     |                  |

#### **4четверть.**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                        | <b>Кол-во часов</b> | <b>дата</b>   | <b>Домашнее задание</b> |
|----------|----------------------------------------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 1        | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1                   | Апрель        |                         |
| 2        | Метание малого мяча с места , на дальность         | 2                   | Апрель        |                         |
| 3        | Бег на скорость 30м                                | 3                   | Апрель        |                         |
| 4        | Проведение подвижных игр                           | 9                   | Апрель<br>Май |                         |

## 2четверть.

| № | Тема                                                   | Кол-во часов | дата               | Домашнее задание |
|---|--------------------------------------------------------|--------------|--------------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики              | 1            | ноябрь             |                  |
| 2 | Лазание и перелазание:<br>-по гимнастической стенке    | 1            | ноябрь             |                  |
|   | -лазание по наклонной гимнастической скамейке          | 2<br>3       | ноябрь<br>ноябрь-  |                  |
|   | -лазание по канату                                     |              | декабрь            |                  |
| 3 | Прыжки:<br>-через короткую вращающуюся скакалку        | 1<br>3       | декабрь<br>декабрь |                  |
|   | -опорный прыжок                                        |              |                    |                  |
| 4 | Равновесие:<br>-на одной ноге на полу с опорой 2-3 сек | 1<br>1       | декабрь<br>декабрь |                  |
|   | -ходьба на гимнастической скамейке                     | 1            | декабрь            |                  |
|   | -ходьба по перевернутой скамейке                       |              |                    |                  |

### 3четверть.

| № | Тема                                                  | Кол-во часов | дата         | Домашнее задание |
|---|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке   | 1            | январь       |                  |
| 2 | Выполнение команд в строю                             | 1            | январь       |                  |
| 3 | Попеременный двухшажный ход                           | 4            | январь       |                  |
| 4 | Подъемы:<br>-елочкой<br>-лесенкой                     | 2            | январь       |                  |
| 5 | Спуски                                                | 2            | февраль      |                  |
| 6 | Повороты                                              | 2            | Февраль      |                  |
| 7 | Передвижение на лыжах<br>1-1,5км (дев)<br>1-2км (мал) | 4            | Февраль-март |                  |
| 8 | Игры на лыжах                                         | 2            | Март         |                  |
| 9 | Пионербол                                             | 4            | март         |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 4 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| №  | Тема                                                                       | Кол-во часов | дата     | Домашнее задание |
|----|----------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|
| 1  | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике                          | 1            | сентябрь |                  |
| 2  | Низкий старт                                                               | 1            | сентябрь |                  |
| 3  | Бег на скорость 40м                                                        | 2            | сентябрь |                  |
| 4  | Бег в чередовании с ходьбой 120м (40м бег, 20м ходьба и т.д)               | 2            | сентябрь |                  |
| 5  | Прыжки на мягкое приземление высотой 30-50см                               | 2            | сентябрь |                  |
| 6  | Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15м | 1            | Сентябрь |                  |
| 7  | Бег с преодолением препятствий                                             | 2            | октябрь  |                  |
| 8  | Прыжки на одной ноге до 15метров                                           | 1            | октябрь  |                  |
| 9  | Прыжок в длину с разбега                                                   | 2            | октябрь  |                  |
| 10 | Метание мяча в цель                                                        | 2            | октябрь  |                  |
| 11 | Броски набивного мяча 1кг различными способами двумя руками                | 1            | октябрь  |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 5 специальном (коррекционном) классе 8 вида.**

**1 четверть.**

| № | Тема                                              | Кол-во часов | дата             | Домашнее задание |
|---|---------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике | 1            | сентябрь         |                  |
| 2 | Бег на 60м с высокого старта                      | 3            | сентябрь         |                  |
| 3 | Прыжок в длину с места                            | 2            | сентябрь         |                  |
| 4 | Метание мяча 150гр с места                        | 3            | сентябрь-октябрь |                  |
| 5 | Передача мяча от груди                            | 2            | октябрь          |                  |
| 6 | Ловля мяча на месте двумя руками(баскетбол)       | 2            | октябрь          |                  |
| 7 | Передача мяча двумя руками снизу (баскетбол)      | 2            | октябрь          |                  |
| 8 | Учебная игра (пионербол)                          | 2            | октябрь          |                  |

|

**Календарно-тематическое планирование  
в 5 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2четверть.**

| №  | Тема                                                       | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|----|------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1  | Техника безопасности на уроках гимнастики                  | 1            | ноябрь         |                  |
| 2  | Теоретические сведения : «Человек занимается физкультурой» | 1            | ноябрь         |                  |
| 3  | Построения и перестроения                                  | 1            | ноябрь         |                  |
| 4  | Упражнения на гимнастической стенке                        | 2            | ноябрь         |                  |
| 5  | Кувырок вперед из упора присев                             | 2            | ноябрь-декабрь |                  |
| 6  | Стойка на лопатках                                         | 1            | декабрь        |                  |
| 7  | Мост из положения лежа                                     | 1            | декабрь        |                  |
| 8  | Простые и смешанные висы                                   | 1            | декабрь        |                  |
| 9  | Лазание по канату                                          | 2            | декабрь        |                  |
| 10 | Опорный прыжок через козла ноги врозь                      | 2            | декабрь        |                  |

**в 5 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
Зчетверть.**

| №  | Тема                                                                                | Кол-во часов | дата    | Домашнее задание |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|
| 1  | Техника безопасности на занятиях на свежем воздухе и на занятиях по подвижным играм | 1            | январь  |                  |
| 2  | Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра « Снайпер»                          | 1            | январь  |                  |
| 3  | Передвижение на скорость. Игра « Охотники»                                          | 1            | январь  |                  |
| 4  | Подъем по склону «лесенкой».                                                        | 1            | январь  |                  |
| 5  | Игра « Догони».                                                                     |              |         |                  |
| 5  | Игра « Кто дальше»                                                                  | 1            | январь  |                  |
| 6  | Игра « Вызов»                                                                       | 1            | январь  |                  |
| 7  | Игры с бегом на лыжах. Передвижение на лыжах до 1км.                                | 3            | февраль |                  |
| 8  | Игры с элементами баскетбола                                                        | 5            | Февраль |                  |
| 9  | Игры с элементами пионербола                                                        | 2            | Март    |                  |
| 10 | Игры с элементами Волейбола                                                         | 2            | Март    |                  |
| 11 | Учебная игра                                                                        | 4            | март    |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 5 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| №  | Тема                                                                  | Кол-во часов | дата    | Домашнее задание |
|----|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|
| 1  | Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм       | 1            | март    |                  |
| 2  | Правила игры в баскетбол                                              | 1            | апрель  |                  |
| 3  | Основная стойка баскетболиста                                         | 1            | апрель  |                  |
| 4  | Передвижение баскетболиста без мяча                                   | 1            | апрель  |                  |
| 5  | Ведение мяча                                                          | 2            | апрель  |                  |
| 6  | Ловля и передача мяча                                                 | 2            | апрель- |                  |
| 7  | Подвижные игры с прыжками (через скакалку на месте и в движении)      | 2            | май     |                  |
| 8  | Подвижные игры с бегом на скорость                                    | 1            | май     |                  |
| 9  | Метание мяча на дальность и в цель                                    | 2            | май     |                  |
| 10 | Эстафетный бег                                                        | 1            | май     |                  |
| 11 | Подвижные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность | 1            | май     |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 6 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| № | Тема                                                                                                           | Кол-во часов | дата     | Домашнее задание |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|------------------|
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.<br>Ходьба ее разновидности, по заданию учителя | 1            | сентябрь |                  |
| 2 | Низкий старт                                                                                                   | 2            | сентябрь |                  |
| 3 | Бег 60м                                                                                                        | 3            | сентябрь |                  |
| 4 | Эстафетный бег до 30-50м                                                                                       | 2            | сентябрь |                  |
| 5 | Метание мяча в вертикальную цель                                                                               | 3            | октябрь  |                  |
| 6 | Метание мяча на дальность                                                                                      | 3            | октябрь  |                  |
| 7 | Кроссовый бег до 300-500м                                                                                      | 3            | октябрь  |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 6 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2четверть.**

| № | Тема                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике                                                                                                                                        | 1            | ноябрь         |                  |
| 2 | Строевые упражнения на месте и в движении                                                                                                                                                        | 1            | ноябрь         |                  |
| 3 | Упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                                              | 1            | ноябрь         |                  |
| 4 | Акробатические упражнения (элементы, связки)<br>-стойка на лопатках<br>-кувырок вперед<br>-шпагат с опорой руками о пол                                                                          | 3            | ноябрь         |                  |
| 5 | Лазание и перелазание по гимнастической стенке<br>-лазание по гимнастической стенке<br>-передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.<br>-лазание по канату. | 3            | ноябрь-декабрь |                  |
| 6 | Равновесие<br>-на левой , правой ноге на гимнастической скамейки и на рейке гимнастической скамейки<br>-ходьба по перевернутой скамейке                                                          | 2            | декабрь        |                  |
| 7 | Опорный прыжок через козла ноги врозь                                                                                                                                                            | 3            | декабрь        |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 6 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| № | Тема                                                 | Кол-во часов | дата   | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------|--------------|--------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике    | 1            | март   |                  |
| 2 | Низкий старт                                         | 1            | апрель |                  |
| 3 | Бег на 60м                                           | 3            | апрель |                  |
| 4 | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки 30-50м | 2            | апрель |                  |
| 5 | Прыжки в высоту с разбега способом перешагиванием    | 3            | апрель |                  |
| 6 | Кроссовый бег 300-500м                               | 3            | май    |                  |
| 7 | Подвижные игры, пионербол.                           | 2            | май    |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 7 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| № | Тема                                                  | Кол-во часов | дата             | Домашнее задание |
|---|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике     | 1            | сентябрь         |                  |
| 2 | Продолжительная ходьба 20-30 минут в различном темпе  | 2            | сентябрь         |                  |
| 3 | Низкий, высокий старт                                 | 2            | сентябрь         |                  |
| 4 | Бег 60м                                               | 3            | сентябрь         |                  |
| 5 | Прыжки со скакалкой до 2мин                           | 3            | сентябрь-октябрь |                  |
| 6 | Многоскоки с места и с разбега                        | 2            | октябрь          |                  |
| 7 | Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу | 2            | октябрь          |                  |
| 8 | Кроссовый бег 800-1000м                               | 2            | октябрь          |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 7 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2четверть.**

| № | Тема                                                   | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|--------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности по гимнастике                     | 1            | ноябрь         |                  |
| 2 | Построение, перестроение на месте и в движении         | 1            | ноябрь         |                  |
| 3 | Упражнения на гимнастической стенке                    | 2            | ноябрь         |                  |
| 4 | Акробатические упражнения (элементы, связки)           | 2            | ноябрь         |                  |
| 5 | Лазание и перелазание                                  |              | ноябрь         |                  |
|   | -по канату                                             | 3            |                |                  |
|   | -по гимнастической стенке                              | 1            |                |                  |
|   | -подтягивание                                          |              |                |                  |
| 6 | Равновесие                                             | 1            | ноябрь-декабрь |                  |
|   | -упражнения на гимнастической скамейке                 |              |                |                  |
| 7 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину) | 3            | декабрь        |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 7 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
3четверть.**

| № | Тема                                                                         | Кол-во часов | дата    | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|
| 1 | Техника безопасности по лыжной подготовке                                    | 1            | январь  |                  |
| 2 | Двухшажный ход                                                               | 2            | январь  |                  |
| 3 | Одновременный одношажный ход                                                 | 3            | январь  |                  |
| 4 | Торможение плугом                                                            | 2            | февраль |                  |
| 5 | Подъем полуелочкой                                                           | 2            | февраль |                  |
| 6 | Передвижение на лыжах 2км (д), 3км (м)                                       | 4            | февраль |                  |
| 7 | Лыжные эстафеты                                                              | 2            | март    |                  |
| 8 | Игры на лыжах « Слалом», «Подбери флажок», « Пустое место», « Метко в цель». | 3            | март    |                  |
| 9 | Волейбол<br>-верхняя передача<br>-игра « Мяч в воздухе»<br>-учебная игра.    | 3            | март    |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 7 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| № | Тема                                                                         | Кол-во часов | дата       | Домашнее задание |
|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике                                      | 1            | апрель     |                  |
| 2 | Высокий старт                                                                | 2            | апрель     |                  |
| 3 | Бег на 40м 3-6 раз                                                           | 2            | апрель     |                  |
| 4 | Бег на 100м 2раза за урок                                                    | 2            | апрель     |                  |
| 5 | Бег на 80м с преодолением препятствий                                        | 2<br>3-4     | апрель     |                  |
| 6 | Метание мяча на дальность                                                    | 2            | апрель-май |                  |
| 7 | Эстафеты                                                                     | 1            | май        |                  |
| 8 | Баскетбол (элементы игры)<br>-остановки<br>-штрафные броски<br>-учебная игра | 3            | май        |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 8 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| №  | Тема                                                  | Кол-во часов | дата             | Домашнее задание |
|----|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1  | Техника безопасности по легкой атлетике               | 1            | сентябрь         |                  |
| 2  | Ходьба на скорость до 15-20мин. В различном темпе     | 1            | сентябрь         |                  |
| 3  | Низкий старт                                          | 1            | сентябрь         |                  |
| 4  | Высокий старт                                         | 1            | сентябрь         |                  |
| 5  | Бег на 60м                                            | 3            | сентябрь         |                  |
| 6  | Бег на 100м                                           | 2            | сентябрь-октябрь |                  |
| 7  | Кроссовый бег 500-1000м                               | 3            | октябрь          |                  |
| 8  | Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением в перед | 2            | октябрь          |                  |
| 9  | Прыжок в длину способом «согнув ноги»                 | 2            | октябрь          |                  |
| 10 | Метание мяча в цель                                   | 1            | октябрь          |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 8 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2четверть.**

| № | Тема                                                   | Кол-во часов | дата    | Домашнее задание |
|---|--------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|
| 1 | Техника безопасности по гимнастике                     | 1            | ноябрь  |                  |
| 2 | Построение и перестроения                              | 2            | ноябрь  |                  |
| 3 | Упражнения на гимнастической стенке                    | 1            | ноябрь  |                  |
| 4 | Акробатические упражнения                              | 1            | ноябрь  |                  |
|   | -кувырок вперед                                        | 1            | ноябрь  |                  |
|   | -стойка на голове                                      | 1            | декабрь |                  |
|   | -«мост»                                                |              |         |                  |
| 5 | Лазание по канату                                      | 3            | декабрь |                  |
| 6 | Упражнения на гимнастической скамейке                  | 1            | декабрь |                  |
| 7 | Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину | 3            | декабрь |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 8 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
Зчетверть.**

| №  | Тема                                                                                 | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1  | Техника безопасности по лыжной подготовке                                            | 1            | январь         |                  |
| 2  | Теоретические сведения (значение занятий по лыжной подготовке, правила соревнований) | 1            | январь         |                  |
| 3  | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода                             | 1            | январь         |                  |
| 4  | Совершенствование техники одношажного хода                                           | 1            | январь         |                  |
| 5  | Одновременный двухшажный ход                                                         | 4            | январь-февраль |                  |
| 6  | Комбинированное торможение                                                           | 2            | февраль        |                  |
| 7  | Спуски                                                                               | 2            | февраль        |                  |
| 8  | Лыжные эстафеты                                                                      | 1            | февраль        |                  |
| 9  |                                                                                      | 4            | февраль-март   |                  |
| 10 | Прохождение дистанции 2км, 3км.<br>Подвижные игры с элементами волейбола             | 5            | март           |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 8 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| №  | Тема                                                   | Кол-во часов | дата       | Домашнее задание |
|----|--------------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|
| 1  | Техника безопасности по легкой атлетике                | 1            | апрель     |                  |
| 2  | Ходьба на скорость до 15-20мин.                        | 2            | апрель     |                  |
| 3  | Прохождение на скорость отрезков от 50- 100м.          | 1            | апрель     |                  |
| 4  | Ходьба группами наперегонки                            | 1            | апрель     |                  |
| 5  | Бег на 100м с различных стартов                        | 1            | апрель     |                  |
| 6  | Эстафета                                               | 1            | апрель     |                  |
| 7  | Кроссовый бег 500- 1000м                               | 3            | апрель-май |                  |
| 8  | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствий высотой до 1м | 1            | май        |                  |
| 9  | Метание мяча на дальность                              | 1            | май        |                  |
| 10 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков             | 3            | май        |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 9 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
1 четверть.**

| № | Тема                                    | Кол-во часов | дата             | Домашнее задание |
|---|-----------------------------------------|--------------|------------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике | 1            | сентябрь         |                  |
| 2 | Бег на 100м                             | 2            | сентябрь         |                  |
| 3 | Бег на 60м                              | 2            | сентябрь         |                  |
| 4 | Эстафетный бег 4*200                    | 2            | сентябрь         |                  |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»   | 3            | сентябрь-октябрь |                  |
| 6 | Метание мяча в цель                     | 2            | октябрь          |                  |
| 7 | Толкание набивного мяча весом до 2-3кг  | 2            | октябрь          |                  |
| 8 | Кроссовый бег на 500-1000м              | 3            | октябрь          |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 9 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
2четверть.**

| № | Тема                                      | Кол-во часов | дата           | Домашнее задание |
|---|-------------------------------------------|--------------|----------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1            | ноябрь         |                  |
| 2 | Строевые упражнения на месте и в движении | 1            | ноябрь         |                  |
| 3 | Упражнения на гимнастической скамейке     | 2            | ноябрь         |                  |
| 4 | Упражнения на гимнастической стенке       | 1            | ноябрь         |                  |
| 5 | Акробатические упражнения                 | 2            | ноябрь-декабрь |                  |
|   | -кувырок                                  | 2            |                |                  |
|   | -«мост»                                   |              |                |                  |
| 6 | Лазание по канату                         | 2            | декабрь        |                  |
| 7 | Опорный прыжок через коня                 | 3            | декабрь        |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 9 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
3 четверть.**

| № | Тема                                                                                                  | Кол-во часов | дата         | Домашнее задание |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке                                                   | 1            | январь       |                  |
| 2 | Теоретические сведения по лыжному спорту<br>-виды лыжного спорта<br>-правила проведения соревнований. | 1            | январь       |                  |
| 3 | Совершенствование техники изученных ходов                                                             | 2            | январь       |                  |
| 4 | Повороты на месте махом назад                                                                         | 2            | январь       |                  |
| 5 | Спуски в различных стойках                                                                            | 2            | февраль      |                  |
| 6 | Преодоление бугров и впадин                                                                           | 2            | февраль      |                  |
| 7 | Прохождение дистанции 2км на время                                                                    | 5            | февраль-март |                  |
| 8 | Игры с элементами баскетбола. Игры: « Очко набрал больше всех», « Самый точный».                      | 7            | март         |                  |

**Календарно-тематическое планирование  
в 9 специальном (коррекционном) классе 8 вида.  
4четверть.**

| № | Тема                                              | Кол-во часов | дата       | Домашнее задание |
|---|---------------------------------------------------|--------------|------------|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике | 1            | март       |                  |
| 2 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно    | 1            | апрель     |                  |
| 3 | Бег 100м                                          | 2            | апрель     |                  |
| 4 | Бег на средние дистанции 800м                     | 2            | апрель     |                  |
| 5 | Кроссовый бег 1000м; 800м                         | 3            | апрель     |                  |
| 6 | Метание мяча на дальность                         | 2            | апрель-май |                  |
| 7 | Эстафеты                                          | 1            | май        |                  |
| 8 | Подвижные игры с бегом на скорость                | 4            | май        |                  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания с механизмом крепления – Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г

12. Мяч гимнастический – Г
13. Скакалка гимнастическая – Г
14. Палка гимнастическая – Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
17. Мячи баскетбольные – Г
18. Мячи волейбольные – Г
19. Сетка волейбольная – Д
20. Стойки волейбольные – Д
21. Мячи футбольные – Г
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента – Д
26. Лыжи – Г
27. Лыжные палки – Г
28. Лыжные ботинки - Г

### **Список литературы**

#### **Для учителя:**

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвуиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. Просвещение. 2003г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
10. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение 2002 г.

#### **Для обучающихся:**

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Лях В.И. Физическая культура : учеб. Для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений /В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2006. – 207 с.: ил. - ISBN 5-09-014838-4.
4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
- 5.Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7 классы. Просвещение 2002г.

**4класс.  
I четверть.2017г**

- 1(1)урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з Повторение упражнений УГГ.
- 2(2)урок. Техника выполнения ходьбы . д/з Повторение упражнений УГГ.
- 3(3)урок. Техника низкого старта. д/з Бег 300м.
- 4(4)урок. Техника низкого старта. д/з Бег 300м.
- 5(5)урок. Техника бега на месте у неподвижной опоры. д/з Бег 300м.
- 6(6)урок. Техника бега на месте у неподвижной опоры. 60м. д/з Бег 300м.
- 7(7)урок. Техника выполнения челночного бега. д/з Бег 300м.
- 8(8)урок. Техника выполнения челночного бега. д/з Бег 300м.
- 9(9)урок. Техника выполнения челночного бега д/з Бег 300м.
- 10(10)урок. Техника бега с преодолением препятствий. д/з Бег 300м.
- 11(11)урок. Техника бега с преодолением препятствий. д/з Бег 300м.
- 12(12)урок. Техника выполнения прыжков на одной ноге до 15м. д/з Бег 300м.
- 13(13)урок. Техника прыжка в длину с разбега. д/з Бег 300м.
- 14(14)урок. Техника прыжка в длину с разбега. д/з Бег 300м.
- 15(15)урок. Техника метания мяча в цель. д/з Бег 300м.
- 16(16)урок. ехника метания мяча в цель.д/з Бег 300м.

**4класс.  
2 четверть.2017г**

- 1(17)урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ.
- 2(18) урок. Лазание и перелазание по гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 3(19)урок. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 4(20) урок. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 5(21)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.
- 6(22) урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.
- 7(23) урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.
- 8 (24)урок. Прыжки через короткую вращающую скакалку. д/з повторить упражнения УГГ.
- 9(25)урок. Опорный прыжок. д/з повторить упражнения УГГ.
- 10(26)урок. Опорный прыжок. д/з повторить упражнения УГГ.
- 11(27)урок. Опорный прыжок. д/з повторить упражнения УГГ.
- 12(28)урок. Равновесие. На одной ноге на полу с опорой 2-3сек. д/з повторить упражнения УГГ.
- 13(29)урок. Ходьба на гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 14(30)урок. Ходьба по перевернутой скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 15(31)урок. Кувырок назад..д/з повторить упражнения УГГ.

16(32)Кувырок назад. д/з повторить упражнения УГГ.

4класс.

III четверть.2018г

- 1(33)урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  
Оказание первой помощи при обморожениях и травмах .д/з передвижение на лыжах 1,5-2км.
- 2(34)урок. Выполнение команд в сרוю. Повороты переступание и махом на месте.  
Скользкий шаг. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 3(35)урок. Попеременный двухшажный ход..д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 4(36)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 5(37)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 6(38)урок. Переход с попеременный ходов на одновременные. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 7(39)урок. Подъем на склон «елочкой» д/з передвижение на лыжах 1,5-2км
- 8(40)урок. Подъем на склон «лесенкой». д/з передвижение на лыжах 1,5-2км.
- 9(41)урок. Прохождение спуска в высокой и средней стойках. Прохождение дистанции 1,5-2 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км.
- 10(42)урок. Прохождение спуска в высокой и средней стойках. Прохождение дистанции 1,5-2 километра по учебному кругу д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км
- 11(43)урок. Прохождение дистанции 1,5-2 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км
- 12(44)урок. Прохождение дистанции 1,5-2 километра по учебному кругу д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 13(45)урок. Повороты на месте. Игры на лыжах.27.02.17г.д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 14(46)урок. Повороты на месте. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 15(47)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 500 м. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 16(48)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 500 м. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 17(49)урок. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 18(50)урок. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 1,5-2км.
- 19(51)урок. Учебная игра «Пионербол». д/з сгибание рук в упоре лежа
- 20(52) урок. Учебная игра «Пионербол». д/з сгибание рук в упоре лежа.

4класс.

IV четверть.2018г.

- 1 (53) урок. Правила безопасности на уроках по подвижным играм и легкой атлетике.  
д/з бег 300-500м.

- 2 (54) урок. Низкий старт. Подвижные игры. д/з бег 300-500м.
- 3 (55) урок. Высокий старт. . Подвижные игры. д/з бег 300-500м
- 4 (56) урок. Бег на скорость 40м. д/з бег 300-500м .
- 5 (57) урок. Бег на скорость 40м. д/з бег 300-500м
- 6 (58) урок. Бег в чередовании с ходьбой 120м (40м бег,30м ходьба и т.д.) д/з бег 300-500м.
- 7 (59) урок. Бег в чередовании с ходьбой 120м (40м бег,30м ходьба и т.д.) д/з бег 300-500м.
- 8 (60) урок. Прыжки на мягкое приземление высотой 30см.д/з прыжки со скакалкой.
- 9 (61) урок. Прыжки на мягкое приземление высотой 30см д/з прыжки со скакалкой..
- 10 (62) урок. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15м.д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 11 (63) урок. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15м.д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 12 (64) урок. Эстафета. д/з бег 300-500м.
- 13 (65) урок. Эстафета. д/з бег 300-500м.
- 14 (66) урок. д/з Подвижные игры с бегом, метанием д/з бег 300-500м.
- 15 (67) урок. Подвижные игры с бегом, прыжками. д/з бег 300-500м.
- 16 (68) урок. Учебная игра «Пионербол».д/з бег 300-500м.

### ***3класс.***

#### ***1 четверть.2017г.***

- 1(1)урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з Повторение упражнений УГГ.
- 2(2)урок. Техника высокого старта. д/з .Повторение упражнений УГГ.
- 3(3)урок. Техника высокого старта. д/з Повторение упражнений УГГ.
- 4(4)урок. Техника выполнения челночного бега. д/з Повторение упражнений УГГ.
- 5(5)урок. Техника выполнения челночного бега..д/з Бег 300м.
- 6(6)урок. Техника выполнения челночного бега. 60м. д/з Бег 300м.
- 7(7)урок. Техника бега на 40м..д/з Бег 300м.
- 8(8)урок. Техника бега на 40м. д/з Бег 300м.
- 9(9)урок. Техника бега на 40м. д/з Бег 300м.
- 10(10)урок. Техника проведения встречной эстафеты. д/з Бег 300м.
- 11(11)урок. Техника прыжка в длину с места. д/з Бег 300м.
- 12(12)урок. Техника прыжка в длину с места. д/з Бег 300м.
- 13(13)урок. Техника прыжка в длину с места. д/з Бег 300м.
- 14(14)урок. Техника метания мяча. д/з Бег 300м.
- 15(15)урок. Техника метания мяча .д/з Бег 300м.
- 16(16)урок. Подвижная игра « прыжки по полоскам». д/з Бег 300м.

### ***3класс.***

#### ***2 четверть.2017г.***

- 1(17)урок. Техника безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ.

2(18)урок. Строевые упражнения на месте и в движении. д/з повторить упражнения УГГ.  
3(19)урок. Перекаты, группировки. д/з повторить упражнения УГГ.  
4(20)урок. « Мост» из положения лежа. д/з повторить упражнения УГГ.  
5(21)урок.« Мост» из положения лежа. д/з повторить упражнения УГГ.  
6(22)урок.« Мост» из положения лежа. д/з повторить упражнения УГГ.  
7(23)урок. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
8(24)урок. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
9(25)урок. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
10(26)урок. Лазание по гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
11(27)урок. Лазание по гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
12(28)урок. Равновесие.(упражнения на гим-ой скамейке). д/з повторить упражнения УГГ.  
13(29)урок. Равновесие.(упражнения на гим-ой скамейке). д/з повторить упражнения УГГ.  
14(30)урок. Вис на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
15(31)урок. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки..д/з повторить упражнения УГГ.  
16(32)урок. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. д/з повторить упражнения УГГ.

Зкласс.  
III четверть.2018г

1(33)урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  
д/з передвижение на лыжах 1,5-2км.  
2(34)урок. Выполнение команд в строю. Строевые упражнения с лыжами в руках.  
д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
3(35)урок. Скользящий шаг. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
4(36)урок. Скользящий шаг. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
5(37)урок. Скользящий шаг. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
6(38)урок. Подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 800м. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
7(39)урок. Подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 800м. д/з передвижение на лыжах 1,5-2км  
8(40)урок. Подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 800м. д/з передвижение на лыжах.  
9(41)урок. Спуски в основной стойке .Передвижение на лыжах до 800м. д/з передвижение на лыжах.  
10(42)урок. Спуски в основной стойке .Передвижение на лыжах до 800м. д/з передвижение на лыжах до  
11(43)урок. Прохождение дистанции по учебному кругу 800м. д/з передвижение на лыжах до 800м.

- 12(44)урок. Прохождение дистанции по учебному кругу 800м. д/з передвижение на лыжах до 800м.
- 13(45)урок. Повороты на месте. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 800м.
- 14(46)урок. Повороты на месте. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до.800м.
- 15(47)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 500 м. д/з передвижение на лыжах до800м.
- 16(48)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 500 м. д/з передвижение на лыжах до 800м.
- 17(49)урок. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 800м.
- 18(50)урок. Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 800м.
- 19(51)урок. Учебная игра «Пионербол». д/з сгибание рук в упоре лежа
- 20(52)урок. Учебная игра «Пионербол».д/з сгибание рук в упоре лежа.

3класс.

#### **IVчетверть.2018г**

- 1 (53) урок Правила безопасности на уроках по подвижным играм и легкой атлетике. д/з бег 300-500м.
- 2 (54) урок. Высокий старт. д/з бег 300-500м.
- 3 (55) урок. Низкий старт. д/з бег 300-500м
- 4 (56) урок..Прыжки в длину с места. д/з бег 300-500м .
- 5 (57) урок. Прыжки в длину с места. Бег на скорость 40м. д/з бег 300-500м
- 6 (58) урок. Бег на скорость 40м . д/з бег 300-500м.
- 7 (59) урок. Бег на скорость 40м. д/з бег 300-500м.
- 8 (60) урок. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. д/з бег 300-500м.
- 9 (61) урок. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. д/з бег 300-500м.
- 10 (62) урок. Метание теннисного мяча на дальность .д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 11 (63) урок. Метание теннисного мяча на дальность .д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 12 (64) урок. Встречная эстафета. д/з бег 300-500м.
- 13 (65) урок. Эстафета. д/з бег 300-500м.
- 14 (66) урок. Челночный бег 3\*5.д/з бег 300-500м.
- 15 (67) урок. Челночный бег 3\*5.Подвижные игры с бегом, прыжками.д/з бег 300-500м.
- 16 (68) урок. Учебная игра «Пионербол».д/з бег 300-500м.
- 17(69) урок. Учебная игра футбол. д/з бег 300-500м.
- 18(70) урок. Учебная игра футбол. д/з бег 300-500м.

**2 класс**

#### **2четверть**

- 1(1)урок. 19.12.16г Техника безопасности на уроках гимнастики. д/з сгибание рук в упоре лежа.

2(2)урок. 21.12.16.Лазание и перелазание по скамейке. д/з сгибание рук в упоре лежа.

3(3)урок. 26.12.16. Равновесие. д/з сгибание рук в упоре лежа.

4(4)урок.28.12.16.Кувырок в перед. д/з сгибание рук в упоре лежа.

2 класс  
3четверть.

1(5)урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

16.01.17г. д/з передвижение на лыжах 600м.

2(6)урок. Переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. 18.01.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

3(7)урок. Ступающий шаг без палок. 23.01.17г. д/з передвижение на лыжах 600м.

4(8)урок. Ступающий шаг без палок.25.01.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

5(9)урок. Ступающий шаг с палками. 30.01.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

6(10)урок. Ступающий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 600м.01.02.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

7(11)урок. Ступающий шаг с палками .Передвижение на лыжах до 600м. 06.02.17г.д/з передвижение на лыжах 600м .

8(12)урок. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 600м. 08.02.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

9(13)урок. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах до 600м. 13.02.17г.д/з передвижение на лыжах 600м.

10(14)урок. Спуски в основной стойке .Передвижение на лыжах до 600м. 15.02.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

11(15)урок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции по учебному кругу 600м. 20.02.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

12(16)урок. Скользящий шаг. Прохождение дистанции по учебному кругу 600м. 22.02.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

13(17)урок. Скользящий шаг. Игры на лыжах.27.02.17г.д/з передвижение на лыжах до 800м.

14(18)урок. Повороты на месте. Игры на лыжах. 01.03.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

15(19)урок. Передвижение на лыжах до 600м.. 06.03.17г.д/з передвижение на лыжах до600м.

16(20)урок. Передвижение на лыжах до 600м Лыжная эстафета, длина этапа 100 м. 08.03.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

17(21)урок. Передвижение на лыжах до 600м. 13.03.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

18(22)урок. Игры на лыжах. 15.03.17г.д/з передвижение на лыжах до 600м.

19(23)урок. Эстафеты. 20.03.17г.д/з прыжки со скакалкой.

20(24) урок. Подвижные игры. 22.03.17г.д/з прыжки со скакалкой.

2 класс  
4 четверть.

- 1 (53) урок. 03.04.Правила безопасности на уроках по подвижным играм и легкой атлетике. д/з бег 300м.
- 2 (54) урок. 05.04. Подвижные игры: «Отгадай по голосу». «Карусели».д/з бег 300м.
- 3 (55) урок. 10.04. Подвижные игры: «Что изменилось».д/з бег 300м
- 4 (56) урок. 12.04. Подвижные игры: «Волшебный мешок».д/з бег 300м .
- 5 (57) урок. 17.04. Игры с элементами ОРУ: « Вот так поза», « Совушка».д/з бег 300м.
- 6 (58) урок. 19.04. Игры с элементами ОРУ: «Слушай сигнал» д/з бег 300м.
- 7 (59) урок. 24.04. Игры с элементами ОРУ: « Удочка», « Солдаты».д/з бег 300м.
- 8 (60) урок. 26.04.Игры с бегом и прыжками: « Кто быстрее», «Прыжки по кочкам».д/з бег 300м.
- 9 (61) урок. 01.05.Игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», « Пустое место».д/з бег 300м.
- 10 (62) урок. 03.05. Метание теннисного мяча по горизонтали на дальность с места. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 11 (63) урок. 08.05. Метание теннисного мяча по горизонтали на дальность с места .д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 12 (64) урок. 10.05. Игры с метанием: « Кто дальше бросит», «Охотники и утки».д/з бег 300м.
- 13 (65) урок.15.05.Игры с метанием: « Кто дальше бросит», «Охотники и утки».д/з бег 300м.
- 14 (66) урок. 17.05.Эстафеты.д/з бег 300м.
- 15 (67) урок. 22.05..Подвижные игры с бегом, прыжками.д/з бег 300м.
- 16 (68) урок. 24.05. Бег 30мет. д/з бег 300м.
- Урок 61 соединить с 62(праздничный день 01.05.).

**5 класс.**  
**1 четверть. 2017 год**

- 1 (1) урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. д/з бег 500м.
- 2 (2) урок. Техника бега на 60м с высокого старта. д/з бег 500м.
- 3(3)урок. Техника бега на 60м с высокого старта. д/з бег 500м.
- 4(4)урок. Техника бега на 60м с высокого старта. д/з бег 500м.
- 5(5)урок. Техника прыжка в длину с места. д/з бег 500м.
- 6(6)урок. Техника прыжка в длину с места. д/з бег 500м.
- 7(7)урок. Техника метания мяча с места. д/з бег 500м.
- 8(8)урок. Техника метания мяча с места. д/з бег 500м.
- 9(9)урок. Техника метания мяча с места. д/з бег 500м.
- 10(10) урок. Баскетбол. Техника передачи мяча от груди. д/з бег 500м.
- 11(11) урок.Техника передачи мяча от груди. д/з бег 500м.
- 12(12) урок. Техника ловли мяча на месте двумя руками. д/з бег 500м.

- 13(13) урок. Техника ловли мяча на месте двумя руками. д/з бег 500м.  
14(14) урок. Техники передачи мяча двумя руками снизу. д/з бег 500м.  
15(15) урок. Техники передачи мяча двумя руками снизу. д/з бег 500м.  
16(16) урок. Учебная игра. д/з бег 500м.

5 класс.

II четверть. 2017 год

- 1 (17) урок. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ  
2 (18) урок. Теоретические сведения: «Человек занимается физкультурой». д/з повторить упражнения УГГ  
3 (19) урок. Построения и перестроения. д/з повторить упражнения УГГ  
4(20) урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ  
5 (21) урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ  
6 (22) урок. Кувырок вперед из упора присев. д/з повторить упражнения УГГ  
7 (23) урок. Кувырок вперед из упора присев. д/з повторить упражнения УГГ  
8(24) урок. Стойка на лопатках. д/з повторить упражнения УГГ  
9(25) урок. Мост из положения лежа. д/з повторить упражнения УГГ  
10 (26) урок. Простые и смешанные висы. д/з повторить упражнения УГГ  
11 (27) урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ  
12 (28) урок. Лазание по канату. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
13 (29) урок. Лазание по канату. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
14(30) урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.  
15(31) урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.  
16(32) урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.

5 класс.

III четверть. 2018 год

- 1 (33) урок. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки и на занятиях по подвижным играм. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
2 (34) урок. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра «Снайперы». д/з передвижение на лыжах до 3км.  
3 (35) урок. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра «Охотники». д/з передвижение на лыжах до 3км.  
4 (36) урок. Подъем на склон «лесенкой». Игра «Догони». д/з передвижение на лыжах до 3км.  
5 (37) урок. Круговая эстафета с этапом до 400 метров Подъем на склон «лесенкой». Игра «Кто дальше». д/з передвижение на лыжах до 3км.  
6 (38) урок. Передвижение на скорость. Игра «Охотники». д/з передвижение на лыжах до 3км.  
7 (39) урок. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Вызов». д/з передвижение на лыжах до 3км.

- 8 (40) урок. Равномерное передвижение на лыжах 3 км. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 9 (41) урок. Обучение спуску под уклон в высокой и низкой стойках. Игры с бегом на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 10 (42) урок. Подъёмы и спуски с пологих склонов. Игры с бегом на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 11 (43) урок. Торможение «плугом». д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 12 (44) урок. Игры с элементами баскетбола. д/з прыжки со скакалкой.
- 13 (45) урок. Игры с элементами баскетбола. д/з прыжки со скакалкой.
- 14 (46) урок. Игры с элементами баскетбола. д/з прыжки со скакалкой.
- 15 (47) урок. Игры с элементами пионербола. д/з прыжки со скакалкой.
- 16 (48) урок. Игры с элементами пионербола. д/з прыжки со скакалкой. (Этот урок соединить с 49 уроком т.к. праздничный день).
- 17 (49) урок. Игры с элементами волейбола. д/з прыжки со скакалкой.
- 18 (50) урок. Игры с элементами волейбола. д/з прыжки со скакалкой.
- 19 (51) урок. Проведение учебной игры «Пионербол». д/з прыжки со скакалкой.
- 20 (52) урок. Проведение учебной игры «Пионербол». д/з прыжки со скакалкой.

**5 класс.**

**IV четверть. 2018 год**

- 1 (53) урок. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми лёгкой атлетикой. д/з Прыжки со скакалкой.
- 2 (54) урок. Правила игры в баскетбол. д/з Прыжки со скакалкой.
- 3 (55) урок. Основная стойка баскетболиста. д/з Прыжки со скакалкой.
- 4 (56) урок. Передвижение баскетболиста без мяча. д/з Прыжки со скакалкой.
- 5 (57) урок. Передвижение баскетболиста с мячом. д/з Прыжки со скакалкой.
- 6 (58) урок. Передвижение баскетболиста с мячом. д/з Прыжки со скакалкой.
- 7 (59) урок. Ведение мяча. д/з Прыжки со скакалкой.
- 8 (60) урок. Ведение мяча. д/з Прыжки со скакалкой.
- 9 (61) урок. Ловля и передача мяча. д/з Прыжки со скакалкой.
- Метание мяча на дальность.
- 10 (62) урок. Ловля и передача мяча. д/з Прыжки со скакалкой
- 11 (63) урок. Подвижные игры с прыжками( через скакалку на месте и в движении). д/з Прыжки со скакалкой.
- 12 (64) урок. Подвижные игры с бегом на скорость. д/з Прыжки со скакалкой.
- 13 (65) урок. Метание мяча на дальность и в цель. д/з Сгибание рук в упоре лежа.
- 14 (66) урок. Метание мяча на дальность и в цель. д/з Сгибание рук в упоре лежа.
- 15 (67) урок. Эстафетный бег. д/з Сгибание рук в упоре лежа.
- 16 (68) урок. Подвижные игры. д/з Сгибание рук в упоре лежа.

**6 класс.**

**I четверть. 2017 год**

- 1(1)урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з  
Бег 300м; 500м.
- 2(2)урок. Техника низкого старта. д/з Бег 300м; 500м.
- 3(3)урок. Техника низкого старта. д/з Бег 300м; 500м.
- 4(4)урок. Бег на дистанцию 60 метров. д/з Бег 300м; 500м.
- 5(5)урок. Бег на дистанцию 60 метров. д/з Бег 300м; 500м.
- 6(6)урок. Бег на дистанцию 60 метров. д/з Бег 300м; 500м.
- 7(7)урок. Эстафетный бег 30-50м. д/з Бег 300м; 500м.
- 8(8)урок. Эстафетный бег 30-50м. д/з Бег 300м; 500м.
- 9(9)урок. Метание мяча в вертикальную цель. д/з Бег 300м; 500м.
- 10(10)урок. Метание мяча в вертикальную цель. д/з Бег 300м; 500м.
- 11(11)урок. Метание мяча в вертикальную цель. д/з Бег 300м; 500м.
- 12(12)урок. Метание мяча на дальность. д/з Бег 300м; 500м.
- 13(13)урок. Метание мяча на дальность. д/з Бег 300м; 500м.
- 14(14)урок. Метание мяча на дальность. д/з Бег 300м; 500м.
- 15(15)урок. Кроссовый бег 300м; 500м. д/з Бег 300м; 500м.
- 16(16)урок. Кроссовый бег 300м; 500м. д/з Бег 300м; 500м.

6 класс.

II четверть. 2017 год

- 1(17)урок. Правила безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ.
- 2(18)урок. Строевые упражнения. д/з повторить упражнения УГГ.
- 3(19)урок. Акробатические упражнения (элементы, связки) Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 4(20)урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.
- 5 (21)урок. Стойки на лопатках. д/з повторить упражнения УГГ.
- 6(22)урок. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.
- 7( 23)урок. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.
- 8(24)урок. Шпагат с опорой руками о пол. д/з повторить упражнения УГГ.
- 9(25)урок. Лазание и перелазание по гимнастической стенке, передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. д/з сгибание рук в упоре лежа
- 10(26)урок. Лазание по канату. д/з сгибание рук в упоре лежа
- 11(27)урок. Лазание по канату. д/з сгибание рук в упоре лежа
- 12(28)урок. Равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки. д/з сгибание рук в упоре ле
- 13(29)урок. Ходьба по перевернутой скамейке. д/з сгибание рук в упоре лежа
- 14(30) урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.
- 15(31)урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.
- 16(32)урок. Опорный прыжок через козла ноги врозь. д/з прыжки со скакалкой.

6 класс.

### III четверть. 2018 год

- 1(33)урок. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 2(34)урок. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте и в движении. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 3(35)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 4(36)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 5(37)урок. Подъем на склон «полуелочкой». д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 6(38)урок. Подъем на склон «полуелочкой». д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 7(39)урок. Подъем на склон «елочкой». д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 8(40)урок. Спуск в высокой и средней стойках. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 9(41)урок. Спуск в высокой и средней стойках. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 10(42)урок. Торможение плугом .Прохождение дистанции 1,5-2км. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 11(43)урок. Торможение плугом .Прохождение дистанции 1,5-2км. д/з передвижение на лыжах до 3км.
- 12(44)урок. Бег на лыжах на дистанцию 100 метров (эстафета). д/з Подвижные игры на лыжах.
- 13(45)урок. Прохождение дистанции 3 км. по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 14(46)урок. Прохождение дистанции 3 км. по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 15(47)урок. Прохождение дистанции 3 км. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 16(48)урок. Подвижные игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км(Этот урок соединить с 49 уроком т.к. праздничный день).
- 17(49)урок. Подвижные игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 18(50)урок. Подвижные игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 19(51)урок. Подвижные игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км
- 20(52)Подвижные игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км.

6 класс.

### IV четверть. 2018 год

- 1(53)урок. Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 2(54)урок. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 3(55)урок. Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 4(56)урок. Учебная игра в баскетбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 5(57)урок. Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. д/з Прыжки со скакалкой.
- 6(58)урок. Волейбол. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. д/з Прыжки со скакалкой.
- 7(59)урок. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Игра в волейбол по упрощенным правилам. д/з Прыжки со скакалкой.
- 8(60)урок. Игра в волейбол по упрощенным правилам.д/з Прыжки со скакалкой.

- 9(61)урок. Низкий старт . Игры с бегом. д/з Прыжки со скакалкой.  
10(62)урок. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.д/з Прыжки со скакалкой.  
11(63)урок. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.д/з Прыжки со скакалкой.  
12(64)урок. Бег на дистанцию 60 метров .  
Метание малого мяча.д/з Прыжки со скакалкой  
13(65)урок. Бег на дистанцию 60 метров .  
Метание малого мяча.д/з Прыжки со скакалкой.  
14(66)урок. Кроссовый бег до300-500метров. д/з Прыжки со скакалкой.  
15(67)урок. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.д/з Прыжки со скакалкой.  
16(68)урок. Эстафеты с элементами спортивных игр.д/з Прыжки со скакалкой.

**7 класс.**

**I четверть. 2017 год**

- 1(1)урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з  
Бег 800м.  
2(2)урок. Техника продолжительной ходьбы до 30мин. д/з Бег 800м;  
3(3)урок. Техника продолжительной ходьбы до 30мин. д/з Бег 800м.  
4(4)урок. Техника низкого , высокого старта. д/з Бег 800м.  
5(5)урок. Техника низкого , высокого старта. д/з Бег 800м.  
6(6)урок. Техника бега на 60м. д/з Бег800м.  
7(7)урок. Техника бега на 60м. д/з Бег800м  
8(8)урок. Техника бега на 60м.28.09.16.д/з Бег800м  
9(9)урок. Техника прыжка со скакалкой до 2мин. д/з Бег 800м  
10(10)урок. Техника прыжка со скакалкой до 2мин. д/з Бег 800м  
11(11)урок. Техника прыжка со скакалкой до 2мин. д/з Бег 800м  
12(12)урок. Техника выполнения многоскоков с места и с разбега. д/з Бег 800м  
13(13)урок. Техника выполнения многоскоков с места и с разбега. д/з Бег800м  
14(14)урок. Техника метания мяча весом 2-3кг. снизу. д/з Бег800м  
15(15)урок. Кроссовый бег 800-1000м. д/з Бег800м  
16(16)урок. Кроссовый бег 800-1000м. д/з Бег800м

**7 класс.**

**II четверть. 2017 год**

- 1(17)урок. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить  
упражнения УГГ.  
2(18)урок. Построения, перестроения на месте и в движении. д/з повторить  
упражнения УГГ.  
3(19)урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
4(20)урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
5(21)урок. Акробатические упражнения (элементы, связки). д/з повторить  
упражнения УГГ.

6(22)урок. Акробатические упражнения (элементы, связки). д/з повторить упражнения УГГ.

7(23)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.

8(24)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.

9(25)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.

10(26)урок. Перелазание по гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.

11(27)урок. Подтягивание на перекладине. д/з повторить упражнения УГГ.

12(28)урок. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.

13(29)урок. Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.

14(30)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з повторить упражнения УГГ.

15(31)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з повторить упражнения УГГ.

16(32)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з повторить упражнения УГГ.

#### 7класс.

#### III четверть. 2018 год

1(33)урок. Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. д/з передвижение на лыжах до 3км.

2(34)урок. Скользящий шаг. Повороты на месте переступанием и махом. д/з передвижение на лыжах до 3км

3(35)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.

4(36)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.

5(37)урок. Одновременный одношажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.

6(38)урок. Одновременный одношажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.

7(39)урок. Подъем на склон «полуелочкой». Прохождение дистанции 2-3км километра. д/з передвижение на лыжах до 3км.

8(40)урок. Подъем на склон «елочкой», спуск в высокой и средней стойке.

Прохождение дистанции 2-3км километра. д/з передвижение на лыжах до 3км.

9(41)урок. Торможение «пругом». Прохождение дистанции 2-3км километра.». д/з передвижение на лыжах до 3км.

10(42)урок. Прохождение дистанции 2-3 километра.». д/з передвижение на лыжах до 3км.

11(43)урок. Прохождение дистанции 2-3 километра.». д/з передвижение на лыжах до 3км.

12(44)урок. Прохождение дистанции 2-3 километра.». д/з передвижение на лыжах до 3км.

13(45)урок. Лыжные эстафеты (длина этапа 300 метров). д/з передвижение на лыжах до 3км.

14(46)урок. Подвижные игры на лыжах. «Слалом», «Подбери флажок». д/з передвижение на лыжах до 3км

- 15(47)урок. Подвижные игры на лыжах. «Пустое место», «Метко в цель». д/з передвижение на лыжах до 3км
- 16(48)урок. Волейбол. Верхняя передача. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 17(49)урок. Игра «Мяч в воздухе». Прием мяча. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 18(50)урок. Учебная игра. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 19(51)урок. Учебная игра. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 20(52)урок. Учебная игра. д/з сгибание рук в упоре лежа.

**7 класс.**

**IV четверть. 2018 год**

- 1(53)урок. Правила безопасности при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 2(54)урок. Волейбол. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 3(55)урок. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 4(56)урок. Волейбол. Передачи и прием мяча в тройках после перемещения. Нижняя и верхняя прямая подача. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 5(57)урок. Игра в волейбол по упрощенным правилам. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 6(58)урок. Игра в волейбол по упрощенным правилам. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 7(59)урок. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. . д/з Прыжки со скакалкой.
- 8(60)урок. Баскетбол. Передачи мяча в движении в тройках. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения. д/з Прыжки со скакалкой.
- 9(61)урок. Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в корзину в прыжке. д/з Прыжки со скакалкой.
- 10(62)урок. Учебная игра в баскетбол. д/з Прыжки со скакалкой.
- 11(63)урок. Учебная игра в баскетбол. . д/з Прыжки со скакалкой.
- 12(64)урок. Бег на дистанцию 80 метров с преодолением 3-4 Д/з бег до 800м. препятствий.
- 13(65)урок. Бег на дистанцию 80 метров с преодолением 3-4 препятствий. Д/з бег до 800м.
- 14(66)урок. Метание мяча. Эстафеты. Д/з бег до 800м.
- 15(67)урок. Метание мяча. Эстафеты. Д/з бег до 800м.
- 16(68)урок. Низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Д/з бег до 800м.

**8 класс.**

**I четверть. 2017**

- 1(1)урок. Техники безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з Бег 500м-1000м.
- 2(2)урок. Техника ходьбы на скорость до 15-20мин. д/з Бег 500м-1000м.
- 3(3)урок. Техника низкого старта. д/з Бег 500м-1000м.
- 4(4)урок. Техника высокого старта. д/з Бег 500м-1000м.
- 5(5)урок. Техника бега на 60м. д/з Бег 500м-1000м.
- 6(6)урок. Техника бега на 60м. д/з Бег 500м-1000м.
- 7(7)урок. Техника бега на 60м. д/з Бег 500м-1000м.

- 8(8)урок. Техника бега на100м. д/з Бег500м-1000м.  
9(9)урок. Техника бега на100м. д/з Бег500м-1000м.  
10(10)урок. Бег на дистанцию 500-1000 метров. д/з Бег500м-1000м.  
11(11)урок. Бег на дистанцию 500-1000 метров. д/з Бег500м-1000м.  
12(12)урок. Бег на дистанцию 500-1000 метров. д/з Бег500м-1000м  
13(13)урок. Техника прыжка на скакалке с продвижением вперед. д/зБег500м-1000м.  
14(14)урок. Техника прыжка на скакалке. д/з Бег500м-1000м.  
15(15)урок. Техника прыжка в длину. д/з Бег500м-1000м.  
16(16)урок. Техника метания мяча. д/з Бег500м-1000м.

8 класс.

#### II четверть.2017

- 1(17)урок. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ.  
2(18)урок. Построение и перестроение. д/з повторить упражнения УГГ.  
3(19)урок. Построение и перестроение. д/з повторить упражнения УГГ.  
4(20)урок. Упражнения на гимнастической стенке. д/з повторить упражнения УГГ.  
5(21)урок. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
6(22)урок. Акробатические упражнения. Кувырок вперед .д/з повторить упражнения УГГ.  
7(23)урок. Акробатические упражнения. Мост. д/з повторить упражнения УГГ.  
8(24)урок. Акробатические упражнения. д/з повторить упражнения УГГ.  
9(25)урок. Стойка на голове. д/з повторить упражнения УГГ.  
10(26)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.  
11(27)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.  
12(28)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.  
  
13(29)урок. Упражнения на гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.  
14(30)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.  
15(31)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.  
16(32)урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.

8 класс.

#### III четверть.2018г

- 1(33)урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  
Оказание первой помощи при обморожениях и травмах .д/з передвижение на лыжах до 3км.  
2(34)урок. Повороты переступание и махом на месте. Скользящий шаг. д/з передвижение на лыжах до 3км

- 3(35)урок. Одновременный одношажный ход .д/з передвижение на лыжах до 3км.  
4(36)урок. Одновременный одношажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
5(37)урок. Одновременный двухшажный и бесшажный хода..д/з передвижение на лыжах до 3км.  
6(38)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
7(39)урок. Спуски в высокой и средней стойке. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
8(40)урок. Спуски в высокой и средней стойке. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
9(41)урок. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
10(42)урок. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
11(43)урок.. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
12(44)урок. Подъем на склон «елочкой», Спуски в высокой и средней стойке. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
13(45)урок. Прохождение дистанции 3-4 км. Торможение и повороты . д/з передвижение на лыжах до 3км.  
14(46)урок. Прохождение дистанции 3-4 км. Торможение и повороты переступанием и упором. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
15(47)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 300 м. д/з передвижение на лыжах до 4км.  
16(48)урок. Подвижные игры с элементами волейбола. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
17(49)урок. Подвижные игры с элементами волейбола. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
18(50)урок. Подвижные игры с элементами волейбола. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
19(51)урок. Учебная игра волейбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.

20(52) урок. Учебная игра волейбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.

8 класс.

IV четверть.2018г.

- 1(53)урок. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр и на уроках по легкой атлетике. д/з прыжки со скакалкой.  
2(54)урок. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. д/з прыжки со скакалкой.  
3(55)урок. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками. д/з прыжки со скакалкой.  
4(56)урок. Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Верхняя и нижняя прямая подача. д/з прыжки со скакалкой.  
5(57)урок . Игра в волейбол. д/з прыжки со скакалкой.  
6(58)урок. Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля высоко летящего мяча. д/з сгибание рук в упоре лежа.  
7(59)урок. Баскетбол. Ведение мяча без зрительного контроля. Ловля высоко летящего мяча. д/з сгибание рук в упоре лежа.

- 8(60)урок. Баскетбол. Передачи мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в корзину с места. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 9(61)урок .Баскетбол. Передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 10(62)урок. Баскетбол. Бросок мяча в корзину в прыжке. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 11(63)урок. Баскетбол. Учебная игра в баскетбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 12(64)урок. Баскетбол. Учебная игра в баскетбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.
- 13(65)урок. Ходьба на скорость 15-20мин. Метание мяча на дальность. д/з бег 500-1000м..
- 14(66)урок. Низкий старт. Прохождение на скорость отрезков 50-100м. Метание мяча на дальность. д/з бег 500-1000м.
- 15(67)урок. Высокий старт. Бег на 100м с различных стартов.д/з500-1000м.
- 16(68)урок. Бег 500-1000м. д/з бег 500-1000м.

### **9 класс.**

#### ***І четверть.2017г***

- 1(1)урок. Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. д/з Бег500м-1000м.
- 2(2)урок. Бег на дистанцию 100 метров. д/з Бег500м-1000м.
- 3(3)урок. Бег на дистанцию 100 метров..д/з Бег500м-1000м.
- 4(4)урок. Бег на дистанцию 60 метров. д/з Бег500м-1000м.
- 5(5)урок.. Бег на дистанцию 60 метров. д/з Бег500м-1000м.
- 6(6)урок. Техника эстафетного бега 4\*200м. д/з Бег500м-1000м.
- 7(7)урок. Техника эстафетного бега 4\*200м. д/з Бег500м-1000м.
- 8(8)урок. Техника прыжка в длину «Согнув ноги». д/з Бег500м-1000м.
- 9(9)урок. Техника прыжка в длину «Согнув ноги». д/з Бег500м-1000м.
- 10(10)урок. Техника прыжка в длину «Согнув ноги».д/з Бег500м-1000м.
- 11(11)урок. Метание мяча в цель. д/з Бег500м-1000м.
- 12(12)урок. Метание мяча в цель. д/з Бег500м-1000м.
- 13(13)урок. Техника толкания набивного мяча весом 2-3кг.д/з Бег500м-1000м.
- 14(14)урок. Кроссовый бег 500-1000м.д/з Бег500м-1000м.
- 15(15)урок. Кроссовый бег 500-1000м.д/з Бег500м-1000м.
- 16(16)урок. Кроссовый бег 500-1000м.д/з Бег500м-1000м.

### **9 класс.**

#### ***ІІ четверть.2017г***

- 1(17)урок. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. д/з повторить упражнения УГГ.
- 2(18)урок. Строевые упражнения на месте и в движении. д/з повторить упражнения УГГ.
- 3(19)урок. Упражнения на гимнастической скамейке. д/з повторить упражнения УГГ.

4(20)урок. Упражнения на гимнастической скамейке . д/з повторить упражнения УГГ.  
5(21)урок. Упражнения на гимнастической стенке . д/з повторить упражнения УГГ.  
6(22)урок. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
7(23)урок. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
8(24)урок. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. д/з повторить упражнения УГГ.  
9(25)урок..Акробатические упражнения. Мост. д/з повторить упражнения УГГ.  
10(26)урок. Акробатические упражнения. Мост. д/з повторить упражнения УГГ.  
11(27)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.  
12(28)урок. Лазание по канату. д/з повторить упражнения УГГ.  
13(29)урок. Лазание по канату д/з повторить упражнения УГГ  
14(30) урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.  
15(31) урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.  
16(32) урок. Опорный прыжок через козла (козел в ширину). д/з прыжки со скакалкой.

9 класс.

III четверть.2018г.

1(33)урок. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
2(34)урок. Повороты переступание и махом на месте. Скользящий шаг. д/з передвижение на лыжах до 3км  
3(35)урок. Одновременный двухшажный и бесшажный хода. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
4(36)урок. Одновременный двухшажный и бесшажный хода. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
5(37)урок. Попеременный двухшажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
6(38)урок. Переход с попеременный ходов на одновременные. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
7(39)урок. Одновременный одношажный ход. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
8(40)урок. Подъем на склон «полуелочкой», прохождение спуска в высокой и средней стойках. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
9(41)урок. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
10(42)урок. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу. д/з передвижение на лыжах до 3км.  
11(43)урок. Прохождение дистанции 3-4 километра по учебному кругу д/з передвижение на лыжах до 3км.

12(44)урок. Подъем на склон «елочкой». Игры на лыжах..д/з передвижение на лыжах до 3км.

13(45)урок. Подъем на склон «елочкой». Игры на лыжах. д/з передвижение на лыжах до 3км

14(46)урок. Лыжная эстафета, длина этапа 500 м. д/з передвижение на лыжах до 3км.

15(47)урок. Игры с элементами баскетбола..д/з сгибание рук в упоре лежа

16(48)урок. Игры с элементами баскетбола. д/з сгибание рук в упоре лежа .

17(49)урок. Игры с элементами баскетбола. д/з сгибание рук в упоре лежа

18(50)урок. Игры с элементами баскетбола. 15.03.17г.д/з сгибание рук в упоре лежа

19(51)урок Учебная игра волейбол. д/з сгибание рук в упоре лежа

20(52) урок. Учебная игра волейбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.

9 класс.

IVчетверть.2018г.

1 (53) урок. Правила безопасности на уроках по спортивным играм и легкой атлетике.д/з прыжки со скакалкой.

2 (54) урок. Баскетбол. Ведение мяча в низкой и средней стойке.д/з прыжки со скакалкой.

3 (55) урок. Баскетбол. Бросок мяча в корзину с двух шагов после ведения.д/з прыжки со скакалкой.

4 (56) урок. Баскетбол. Бросок мяча в корзину с места одной рукой.д/з прыжки со скакалкой.

5 (57) урок..Баскетбол. Учебная игра.д/з прыжки со скакалкой.

6 (58) урок. Баскетбол .Учебная игра. д/з прыжки со скакалкой.

7 (59) урок..Волейбол. Нижняя прямая подача.д/з сгибание рук в упоре лежа.

8 (60) урок. Волейбол. Верхняя прямая подача.д/з сгибание рук в упоре лежа.

9 (61) урок. Волейбол. Нападающий удар.д/з сгибание рук в упоре лежа.

10 (62) урок. Волейбол. Учебная игра.д/з сгибание рук в упоре лежа.

11 (63) урок. Учебная игра в волейбол. д/з сгибание рук в упоре лежа.

12 (64) урок. Бег по дистанции 800м. д/з бег до 1000м.

13 (65) урок. Метание мяча на дальность. Эстафета.д/з бег до 1000м.

14 (66) урок. Метание мяча. Эстафета.д/з бег до 1000м.

15 (67) урок. Бег 60 метров. д/з бег до 1000м.

16 (68) урок. Бег на 1000м. д/з бег до 1000м.