**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ПИОНЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Рабочая программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Начальное общее образование, 5-9 классы**

**1 ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗКУЛЬТУРА» И ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** | **КЛАССЫ** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Основы знаний | Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к  своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| *Гимнастика.* Строевые упражнения | Ходьба в различном темпе по ди­агонали. Перестроение из колон­ны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «ин­тервал». Ходьба в обход с пово­ротами на углах. Ходьба с оста­новками по сигналу учителя (повторение). | Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо,  влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторо­ны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. | Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в  различном темпе, на­правлениях. Повороты в движении направо,  налево. | Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передви­жения. Фигурная маршировка. Вы­полнение команд ученика (при конт­роле учителя). |
| Общеразвива  ющие и корригирующие уп­ражнения без предметов:  — упражнения на осанку | Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. | Упражнения с удержанием гру­за (150—200 г) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. | Упражнения для  удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. | Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической  скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. |
| -дыхательные упражнения | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в  различных направлениях. | Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. | Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. | Регулировка дыха­ния после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. | Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой(передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). |
| — упражнения в расслаблении мышц | Расслабленные потряхивания конечностями с возможно бо­лее полным расслаблением мышц при спокойном пере­движении по залу. Чередова­ние напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед тулови­щем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. | Расслабление мышц потряхи­ванием конечностей после вы­полнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движе­ния расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. | Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления  партнера при движении  на лыжах. | Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. | Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. |
| — основные по­ложения движения головы, ко­нечностей, туловища | Сохранение заданного поло­жения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — по-  вороты туловища вправо, вле­во с одновременными накло­нами. Из исходного положе­ния — ноги врозь, руки в сто­роны — наклоны вперед с по­воротами в сторону. Наклоны  туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Пе­реход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вер­нуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и  руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). | Сохранять правильное положе­ние головы в быстрых переходах из одного исходного поло­жения в другое. С фиксированным положением головы и выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической ска­мейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади про­гнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разно­направленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. | Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы  при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы  при выполнении упражнений из упора сидя сзади; с прогибанием подниманием ноги; поочередное и одновременное  поднимание прямых и  согнутых ног. В упоре  лежа сгибание и разгибание рук. Из упора  сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. | Сочетание наклонов, поворотов, вращений  головы с наклонами,  поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений  руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.  Наклоны туловища с  подбрасыванием и ловлей предметов. | Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. |
| Общеразвиваю  щие и корригиру  ющие упражне  ния с предмета  ми, на снарядах | *С гимнастическими палками.*  Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикаль-ном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.  *С большими обручами.*  Присе­дание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.  *С малыми мячами.*  Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о сте-ну иловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.  *С набивными мячами* (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, наголову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).  *Упражнения на гимнастической скамейке.*  Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. | *С гимнастическими палками.*  Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой воль-но, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными  положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3— 4 упражнения с гимнастичес­кой палкой.  *С большими обручами.* Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями(при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.  *Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.  *С набивными мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается  ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.  *Упражнения на гимнастической скамейке.* Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. | С *гимнастическими палками.*  Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.  *Со скакалками.*  Пружинистые наклоны со ска­калкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие  пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над голо-вой.  *С набивными мячами*  (вес 3 кг).  Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4  раза, мальчики 4—6 раз).  Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с про-движением прыжками на другой. Выполнить6— 8 упражнений с набивными мячами.  *Упражнения на гимнастической скамейке.*  Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. | *С гимнастическими палками.*  Из исходного положения —палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.  *Со скакалками.*  Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.  *С набивными мячами.*  Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями  ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).  *Упражнения на гимнастической скамейке.*  Ходьба и бег по гимнастической скамейке с пре-одолением невысоких препятствий. | *С гимнастическими палками.*  Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.  *С набивными мячами* (вес 2—3 кг).  Броски набивног мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.  *Упражнения на*  *Гимнастической скамейке.*  Ходьба и бег по гимнастической скамейке.  Ходьба по рейке гим-настической скамейки. Расхождение в парах.  Выполнение комплексов упражнений. |
| Упражнения на  гимнастической  стенке | Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. | Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. | Наклоны к ноге, постав­ленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные  взмахи *(см. 5—6 класс).* | Взмахи ногой (пра­вой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. | Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики). |
| Акробатические  упражнения (эле-  менты, связки).  Выполняются  только после консультации врача. | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения лежа на спине. | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад). "Шпагат" с опорой руками о пол. | Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя. | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки). | Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено(сильным — в  упор присев). |
| Простые и смешанные висы и упоры | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.  Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. | Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад— соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок  с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на кана-те. | Мальчики: подъем пере-воротом в упор толчком  двумя ногами (низкая  перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь. | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. | Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями  ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях. |
| Переноска груза  и передача предметов | Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками),  Гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). | Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на рас-стояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот. | Передача набивного мяча над головой в ко­лонне. Подготовка места занятий в зале (гимнас­тика). | Передача набивного мяча в колонне меж­ду ног. Переноска нескольких снаря­дов по группам (на время) Техника бе­зопасности при переноске снарядов. | Передача набивного мяча в колон­не справа, слева. Передача несколь­ких предметов в кругу (мяч, булава). |
| Танцевальные  Упражнения | Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом. | Ходьба под музыку, пес-ню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы.  Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. | Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5—6 клас­сах. Чередование ходьбы на месте с шагом "галопом" в сторону в темпе музыки. | Простейшие сочета­ния музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. | Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. "Румба". |
| Лазание и перелезание | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.  Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до3 м (девочки), 4 м (мальчики). | Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом  руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо,  влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением  бега, прыжков, равновесия. | Лазание по канату в два приема для мальчиков, в  три приема для девочек  (на скорость). Совершенствование лазания  по канату способом в  три приема на высоту в  4 м (девочки), вис и раскачивание на канате  (слабые девочки). Пере-  движение вправо, влево  в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).  Преодоление препятствий с перелезанием  через них, подлезанием  (в эстафетах). | Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. | Обучение завязы­ванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической  скамейке с ударами мяча о  пол и его ловлей. Повороты  на гимнастической скамейке  и на бревне направо, налево.  Ходьба по гимнастической  скамейке с подбрасыванием и  ловлей мяча. Равновесие на  левой (правой) ноге на полу  без поддержки. Ходьба при-  ставными шагами по бревну  (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на вы-  соте 20—30 см. Набивные  мячи (бросание и ловля  мяча). Опуститься на одно  колено и встать с помощью и  без помощи рук. Выполнить  1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге"ласточка"(скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. | Равновесие на левой (правой)ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне  (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, на-право с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в  различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при при-  землении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной  ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. | Ходьба на носках при-  ставными шагами, с по-  воротом, с различными  движениями рук. Ходьба по гимнастической  скамейке спиной вперед.  Расхождение вдвоем  при встрече на гимнастической скамейке, на  бревне (высота 70—80  см). Бег по коридору  шириной 10—15 см. Бег  по скамейке с различны-  ми положениями рук и с  мячом. Расхождение  вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см).  Простейшие комбинации упражнений на  бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене  (продольно). Вскок с  дополнительной опорой  на конец бревна. 2—3  быстрых шага на носках  по бревну. Ходьба со  взмахами левой (правой) рукой с хлопками  под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги.  Взмахом левой (правой)  ноги поворот налево  (направо) на поворот.  90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие нале-вой (правой) ноге.  Соскок вправо (влево)  взмахом ноги в сторону.  Стоя поперек бревна,  соскок вперед в стойку  боком к бревну с опорой  на одну руку о бревно. | Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим  соскоком (высота90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см).Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полу шпагат — встать на левую (правую)ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой — прыжком упор присев, руки вниз —поворот налево (направо) в приседе —встать, руки на пояс— два приставных шага влево (вправо)— полу присед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись. | Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор  лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. |
| Опорный прыжок | Прыжок через козла: наскок в  упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Прыжок в  упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнув­шись. Прыжок ноги врозь. | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой палевую-правую руку (ногу). | Прыжок согнув ноги че-рез козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на180° (для мальчиков). | Совершенствование  опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых)с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на90° (девочки). Прыжок согнув ноги че рез козла в дли-ну с поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гим-настическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат,  спуск по канату. | Совершенствование всех видов ранее изученных  прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку,  спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выпол-нить любой вид опор-ного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°. |
| Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций,  дифференциация  силовых, пространственных и  временных пара-  метров движений. | Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по  одному на расстояние вытяну-  той руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии.  Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой"  по начерченным линиям. Про-  хождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и  воспроизведение его за  столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание  ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам,  начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад,  влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозна­ченное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения  задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок. | Построение в две шеренги с определенным расстоянием  между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба  "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же  шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исход-ных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контро­ля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произ-вольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в  течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа. | Построение в колонну  по два, соблюдая задан-ное расстояние (по ориентирам и без них).Ходьба "змейкой" по  ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от  одного ориентира до  другого за определенное  количество шагов с от-  крытыми глазами и вос-  произведение пути за  столько же шагов с зак  рытыми глазами. Вы  полнение исходных по-  ложений: упор присев,  упор лежа, упор стоя на  коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных  условиях (ходьба боком, с удержанием равнове­сия, переноской различных предметов и т. д.).  Прыжок через козла с  толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с  места на заданное рас-  стояние без предвари-  тельной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20с. Эстафета по 2—3 команды.  Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15  с (поднятием руки), от-  метить победителя. | Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение  определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях,  упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением опре­деленной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное  расстояние без предвари-тельной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу  мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу  мяча за 10, 15,20с. | Поочередные одно направленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз— левая вниз. Поочередные раз-но направленные движе-ния рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая  вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая  рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую  ногу приставить. По-очередные разнона- правленные движения рук и ног: правая рука в  сторону— правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед —  шаг левой ногой впе-ред, правая рука вниз — шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м оториентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упра-жнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим постро-ением без них).Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м,  за определенный отрезок времени. |
| **Основные требования к знаниям, умениям и**  **навыкам учащихся** | **Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"  **Уметь:** выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кру-  гом!", соблюдать интервал;  выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать  наиболее удачный способ переноски груза. | **Знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны  по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.  **Уметь:** подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать под-ряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;  лазать по канату способом в три приема. | **Знать:** как правильно выполнять размыкания  уступами; как перестро  иться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.  **Уметь:** различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!",  "Короче шаг!", "Чаще  шаг", "Реже шаг!"; вы  полнять опорный пры  жок способом "согнув  ноги" через коня с ру  ками; различать фазы  опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне. | **Знать:** что такое фи­гурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.  **Уметь:** соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление  движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ  выполненного движения учащихся. | **Знать:** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.  **Уметь:** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. |
| Легкая атлетика  Ходьба | Сочетание разновидностей  ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.  Ходьба на носках с высоким  подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения  заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.  Ходьба с различными положениями рук, с предметами в  правой, левой руке. | Ходьба с изменением направлений по сиг-налу учителя. Ходьба скрестным шагом.  Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.  Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную  по команде учителя. | Продолжительная ходь  ба (20—30 мин) в раз-  личном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища  (наклоны, присед). | Ходьба на скорость  (до 15—20 мин). Про-  хождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по  залу со сменой видов  ходьбы, в различном  темпе с остановками на обозначенных участках. | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. |
| Бег | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (кори-  дор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в сред-  нем темпе. Эстафетный бег  (60 м по кругу). | Медленный бег с равно-мерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низ-кого старта. Эстафетный  бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. | Бег с низкого старта;  стартовый разбег; стар-  ты из различных поло-  жений; бег с ускорением  и на время (60 м); бег на  40 м - 3-6 раз, бег на 60  м — 3 раза; бег на 100 м  — 2 раза за урок. Мед-  ленный бег до 4 мин;  кроссовый бег на 500—  1000 м. Бег на 80 м с пре-  одолением 3—4 препят  ствий. Встречные эста  феты. | Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на60 м — 4 раза за урок;  бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | Бег на скорость100 м; бег на 60м- 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).Бег на средние дистанции (800 м).Кросс: мальчики —  1000 м; девушки — 800м. |
| Прыжки | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи(расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание" | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.  Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Пры  жок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. | Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакал-кой до 2 мин. Много-скоки с места и с раз-бега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега спо-собом "перешагивание"; переход через планку. | Выпрыгивания и  спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через пре-пятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка. | Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной"(для сильных юношей). |
| Метание | Метание теннисного мяча в  пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного  мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. | Метание набивного  мяча весом 2—3 кг дву  мя руками снизу, из-за  головы, через голову.  Толкание набивного  мяча весом 2—3 кг с ме  ста на дальность. Мета-  ние в цель. Метание ма  лого мяча в цель из по-  ложения лежа. Метание  малого мяча на даль-  ность с разбега по кори-  дору 10м. | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в  цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега вкоридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в раз-личные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор. | Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений(стоя, с разбега) в  цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4кг). |
| **Основные требования к знаниям,**  **умениям и навыкам** | **Знать:** фазы прыжка в дли-ну с разбега.  **Уметь:** выполнять разновидности ходьбы; пробегать в  медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега. | **Знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.  **Уметь:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"  и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега. | **Знать:** значение ходьбы  для укрепления здоро  вья человека, основы  кроссового бега, бег по  виражу.  **Уметь:** пройти в быст  ром темпе 20—30 мин;  выполнять стартовый  разгон с плавным пере-  ходом в бег; бежать с пе-  ременной скоростью 5  мин; равномерно в мед-  ленном темпе 8 мин; вы-  ровке, в прыжках в дли­ну с разбега способом  "согнув ноги"; выпол  нять переход через  планку в прыжках в вы  соту с разбега способом  "перешагивание"; вы-  полнять метание малого  мяча на дальность с раз-  бега по коридору 10 м;  выполнять толкание на  бивного мяча с места. | **Знать:** простейшие  правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.  **Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в тать, толкать набив­ной мяч. | **Знать:** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.  **Уметь:** пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе на короткие дистанции 100 и200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на резу-льтат со скачка. |
| *Лыжная подго­товка* (практи­ческий матери­ал). В зависимости от климатических условий | Построение в одну колон-ну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; по­ворот на лыжах вокруг носков лыж; пере-движение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основ-ной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до *1* км; передвижение на лы­жах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км. | 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; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на рас­стояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лы­жах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики). | Совершенствование  двухшажного хода. Од  новременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".Повторное передвижение в быстром темпе на  отрезках 40—60 м (5—6  повторений за урок),  150-200 м (2-3 раза).  Передвижение до 2 км  (девочки), до 3км(мальчики). Лыжные  эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лы­жах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель". | Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.  Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правиль­ному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрез-ках40-60 м (3-5 повторений за урок — девочки, 5—7 — маль  чики), на кругу 150—200 м (1-2 - девочки, 2—3 — мальчики).  Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3км(мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м).Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг",  "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до  2,5 км (мальчики). | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом,  скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот намес-те махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м4—5 раз за урок;  прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. |
| **Требования к знаниям,**  **умениям, навыкам** | **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м. | **Уметь:** координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с  крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодоле  вать на лыжах 1,5 км (девочки),2 км (мальчики). | **Знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.  **Уметь:** координировать  движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;  пройти в быстром темпе  160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3 км  (мальчики). | **Знать:** как правильно проложить учебную лыжню; знать  температурные нор-  мы для занятий на  лыжах.  **Уметь:** выполнять поворот "упором" ;сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки),200-300 м (юно-ши);преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши). | **Знать:** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.  **Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м  (девушки), 400—500м (юноши);преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км(юноши). |
| *Коньки* (дополнительный материал) | Занятие на коньках как средство закаливания организма. Правила поведения учащихся  на занятиях. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Поочередное отталкивание и скольжение на двух и одном коньке. Бег на коньках до 100м на время. | Техника бега по прямой и по повороту. Бег по прямой, по  повороту вправо, влево. Повороты кругом в движении и  скольжение спиной вперед.  Торможение "плугом", "полуповоротом". Свободное катание до 200—300 м. Бег на коньках 150 м на время. | Влияние занятий конь­кобежным спортом на  здоровье человека.  Виды конькобежного  спорта: бег на разные  дистанции, многоборье,  фигурное катание. Бег  по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот.  Катание по прямой без  движений руками. Свобод-ное катание до 400—500м. Бег на коньках200 м на время. | Правила соревнова­ний по конькам. Требования к технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег на 100 м (3—4 раза). Бег парами на время 300 м (2— 3раза). Свободное катание 500-600 м. Бег на выносливость (до2-4 мин). | Правила судей­ства на соревнованиях по конькам. Упражнения для  развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100,200 м; бег со стар-  та на 30, 40, 50 м  (4—5 раз). Бег в равно-мерном темпе до 800 м (девушки), 1000 м  (мальчики). Бег ко-мандами, с выбыванием. Бег на время (400 м — девушки; 600 м —  юноши). |
| **Основные тре-**  **бования к знаниям, умениям, навыкам** | **Знать:** правила ухода за ботинками и коньками; как избежать травматизма при катании на коньках.  **Уметь:** выполнять правиль-ное падение; тормозить "полуплугом", "плугом", проскользить на коньках с разведением и сведением ног, проскользить на коньках 10— 15 с. | **Знать:** как бежать по прямой и по повороту.  **Уметь:** координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до  200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м. | **Знать:** влияние занятий  конькобежным спортом  на организм человека, его профессионально-  трудовую подготовку.  **Уметь:** бежать по прямой без движения рук и по повороту с движением рук; свободно кататься на коньках 400—500м; выполнить бег 200 мна время. | **Знать:** правила заливки льда, как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным  спортом.  **Уметь:** выполнять вход в поворот и выход из поворота; бежать в медленном темпе до 500 м; бежать на время 300 м. | **Знать:** основные данные о технике бега на коньках.  Правила судейства.  **Уметь:** пробежать  дистанцию на время до 400 м (девушки), до 600(юноши). |
| *Плавание* | Плавание с доской. Закрепление навыков освоения в воде(уровень воды не выше чем по грудь). Ходьба по дну, держась за бортик бассейна. Погружение под воду с задержкой  дыхания, с открытием глаз. Скольжение на груди и на спине. Игры "Мы пловцы", "Невод", "Умывание". Одежда пловца. Безопасность на воде. | Плавание с другими приспособлениями. Закрепление навыков погружения, различных  вариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Скольжение на груди  и на спине, работая ногами. Плавание произвольным способом. Игры на воде: "Полоскание белья", "Море волнуется",  "Сядь на дно", "Лягушата", "Пятнашки с поплавками","Стрела". Требования к занятиям плаванием. | Стартовый прыжок и  повороты. Скольжение на груди и спине, работая руками и ногами.  Плавание *кролем* на груди с правильной техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: "Караси и карпы", "Мяч водящему", "Поймай мяч", "Торпеды", "Кто быстрее" Готовность пловца к соревнованиям. Проплывание на скорость 10—15 м. | Плавание *кролем* на груди. Всплывание "поплавком"; то же с последующим выпрямлением тела("стрела", "медуза", "крест"). Скольжение на груди: выдох под водой (через рот); гребок рукой; движение рук, стоя в наклоне; "имитационные" упражнения  "мельница" Старт из воды. Проплывание отрезков 15—20 м, соб-людая правильное дыхание. Игры на воде: "Хоровод", "Невод", "Торпеды", "Утки-нырки". Эстафеты. Правила соревнований по плаванию. Дистанция в соревнованиях по плаванию. Проплывание на скорость15-20 м | Закрепление навыков плавания способом *кроль* на груди. Плавание с размеренной интенсивностью и  ускорением на отрезке до 25—30 м. Проплывание отрезков 20—25 м 4-5 раз, 25 м 5-6раз, 50 м 1—2 раза за урок. Отработка стартового прыжка, поворотов.  Плавание способом *кроль* на спине. Обучение данному способу. Плавание с полной координацией движений и дыхания, Проплывание дистанции 50 м. Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Проплывание на скорость 15-25м. |
| **Основные требования к знаниям, умениям, навыкам** | **Знать:** как подготовиться к соревнованиям, правила пове­дения на воде.  **Уметь:** погружаться в воду, скользить по воде с помощью приспособлений. | **Знать:** требования к соблюде­нию безопасности на воде.  **Уметь:** проплыть отрезок 10— 15 м произвольным способом, правильно плавать на груди с выдохом под водой. | **Знать:** гигиену купания  и плавания, значение  плавания (оздоровительное, прикладное,  спортивное).  **Уметь:** выполнять  всплывание "поплавком"; проплыть отрезок до 15 м *кролем* на груди. | **Знать:** правила соревнований по плаванию (общие).  **Уметь:** погружаться в воду, проплыть подводой (ныряние), правильно выполнить старт из тумбы; выполнить упражнение "Мельница"; проплыть способом *кроль* на груди, спине до 15—20 м. | **Знать:** правила соревнований (пересказать).  **Уметь:** выполнять повороты в воде; проплыть на скорость 15— 25м любым спосо-бом. |
| *Спортивные и подвижные игры.* Пионербол (5-6 кл.) Волейбол (7-10 кл.) | Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, переме-щение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. | Правила и обязанности  игроков, техника игры в  волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения впе­ред. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. | Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верх­няя прямая передача в прыжке. Верхняя пря-  мая подача. Прямой  нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок).Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед,  вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сет­ку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, стрех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз). |
| **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам** | **Знать:** расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.  **Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. | **Знать:** правила пере-хода.  **Уметь:** перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. | **Знать:** права и обязанности игроков; как предупредить травмы.  **Уметь:** выполнять верхнюю прямую пода-чу. Играть в волейбол. | **Знать:** каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.  **Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений. | **Знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.  **Уметь:** выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. |
| Баскетбол | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная  стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя ру­ками, повороты на месте. | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной ру­кой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с эле­ментами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание при­емов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускоре­нием до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набив­ными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). | Основные правила игры  в баскетбол. Штрафные  броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления  — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами(2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.  Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. | Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |
| **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам** | **Знать:** правила игры в баскет­бол, некоторые правила игры.  **Уметь:** вести мяч с различны­ми заданиями; ловить и пере­давать мяч. | **Знать:** правила поведения иг­роков во время игры.  **Уметь:** выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину  двумя руками снизу с места. | **Знать:** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.  **Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. | **Знать:** как правильно выполнять штрафные броски.  **Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положе­ний и расстояния. | **Знать:** что значит "тактика игры", роль судьи.  **Уметь:** выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. |
| Подвижные игры и игровые упражнения | Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок". | "Что так притягивает"; "Сло­весная карусель"; "Что измени­лось в строю"; "Метатели". | "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни на­звание". | "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словес­ная карусель"; "При­слушайся к сигналу"; "Обманчивые движения". |  |
| Коррекционные  с элементами общеразвиваю-щих упражне­ний, лазанием,  перелезанием акробатикой  равновесием | "Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний". | "Все по местам"; "Запомни но­мер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать". | "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее". | "Запрещенные дви­жения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов по­бедителя". |  |
| С бегом на ско­рость | "Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с вы­ручкой"; Эстафеты. | "Охрана пробежек"; "Вызов по­бедителя"; "По кочкам и лини­ям"; Эстафеты с бегом. | "Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. | "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, вы­носливые"; "Точно в руки"; Эстафеты. | "Лучший бегун"; "Преодолей пре­пятствие"; "Сумей догнать"; Эстафе­ты с бегом. |
| С прыжками в высоту, длину | "Удочка"; "Веревочка под нога­ми"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуньи и пятнашки". | "Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд". | "Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запре­щено". | "Дотянись до вере­вочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет". | "Кто дальше и точнее"; "Запре­щенное движение". |
| С метанием мяча на дальность и в цель | "Снайперы"; "Лапта"; "Выбе­ри место"; "Точно в цель". | "Сильный бросок"; "Попади в цель". | В четыре стойки"; "Лов­кие и меткие". | "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер". | "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись". |
| С элементами пионербола и волейбола | "Мяч соседу"; "Не дай мяч во­дящему"; "Сохрани позу". | "Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу". | "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку". | "Ловкая подача"; "Пассовка волейбо­листов"; Эстафеты волейболистов. | "Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по мес-там"; Игра с элемента-ми во­лейбола. |
| С элементами баскетбола | "Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему". | "Перестрелки"; "Защита укреп­лений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты. | "Борьба за мяч"; "Борь­ба в квадрате"; "Мяч капитану". | "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее". | Игры с элемента­ми баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный". |
| С элементами плавания  (на воде) | "Хоровод"; "Кто быстрее", "Не­вод"; "Торпеды"; "Утки-ныр­ки". | "Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему". | "Не задень веревку";  "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки вводе". | "Водолазы"; "Установить ориентир", "Сигнал спасать"; "Салки в воде с предметами". | "Солдатики"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки";  Салки в воде различного характера. |
| Игры на снегу, льду | "Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше". | "Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед". | "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка". | "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля". | Эстафеты с использованием  разных лыжных ходов. "Стойка  конькобежца". |

**4.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | часы | классы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | | | 9 | | | |
| четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Лёгкая атлетика | **143** | 18 |  |  | 11 | 18 |  |  | 11 | 17 |  |  | 11 | 17 |  |  | 11 | 18 |  |  | 11 |
| 2 | Гимнастика | **119** |  | 21 |  | 3 |  | 21 |  | 3 |  | 21 |  | 3 |  | 21 |  | 3 |  | 21 |  | 2 |
| 3 | Лыжная подготовка | **102** |  |  | 20 |  |  |  | 20 |  |  |  | 21 |  |  |  | 21 |  |  |  | 20 |  |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | **130** | 6 | 3 | 7 | 10 | 6 | 3 | 7 | 10 | 7 | 3 | 6 | 10 | 7 | 3 | 6 | 10 | 6 | 3 | 7 | 10 |
| 5 | Плавание | **16** |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 4 |
| 6 | Основы знаний |  | В процессе занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Итого часов по четвертям |  | **24** | **24** | **27** | **27** | **24** | **24** | **27** | **27** | **24** | **24** | **27** | **27** | **24** | **24** | **27** | **27** | **24** | **24** | **27** | **27** |
|  | итого | **510** | **102** | | | | **102** | | | | **102** | | | | **102** | | | | **102** | | | |