**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 ксвоим 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 вразличном 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 гимнастическойскамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. |
| -дыхательные упражнения | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук вразличных 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 сопротивленияпартнера 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. Наклонытуловища 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 головыпри круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; с прогибанием подниманием ноги; поочередное и одновременноеподнимание прямых исогнутых ног. В упорележа сгибание и разгибание рук. Из упорасидя 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, вращенийголовы с наклонами,поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движенийруками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.Наклоны туловища сподбрасыванием 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. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения 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 изученнымиположениями 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 удерживаетсяступнями 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). Глубокиепружинистые 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—4раза, 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 движенияминог 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 гимнастическойстенке | 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. Различныевзмахи *(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).Выполняютсятолько 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 — вупор 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; соскокс поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на кана-те. | Мальчики: подъем пере-воротом в упор толчкомдвумя ногами (низкаяперекладина); 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 перехватомруками. 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 включениембега, прыжков, равновесия. | Лазание по канату в два приема для мальчиков, втри приема для девочек(на скорость). Совершенствование лазанияпо канату способом втри приема на высоту в4 м (девочки), вис и раскачивание на канате(слабые девочки). Пере-движение вправо, влевов висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество).Преодоление препятствий с перелезаниемчерез 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 гимнастическойскамейке с ударами мяча опол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейкеи на бревне направо, налево.Ходьба по гимнастическойскамейке с подбрасыванием иловлей 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. Набивныемячи (бросание и ловлямяча). Опуститься на одноколено и встать с помощью ибез помощи рук. Выполнить1—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 вразличных 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 различнымидвижениями рук. Ходьба по гимнастическойскамейке спиной вперед.Расхождение вдвоемпри встрече на гимнастической скамейке, набревне (высота 70—80см). Бег по коридорушириной 10—15 см. Бегпо скамейке с различны-ми положениями рук и смячом. Расхождениевдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см).Простейшие комбинации упражнений набревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене(продольно). Вскок сдополнительной опоройна конец бревна. 2—3быстрых шага на носкахпо бревну. Ходьба совзмахами 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 стойкубоком к бревну с опоройна 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 последующимсоскоком (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 вупор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Прыжок вупор 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). | Совершенствованиеопорного 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 изученныхпрыжков 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,дифференциациясиловых, пространственных ивременных пара-метров движений. | Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну поодному 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 ивоспроизведение его застолько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, подниманиеноги 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 расстояниеммежду 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 жешагов 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 колоннупо два, соблюдая задан-ное расстояние (по ориентирам и без них).Ходьба "змейкой" поориентирам. Прохождение расстояния до 7 м отодного ориентира додругого за определенноеколичество шагов с от-крытыми глазами и вос-произведение пути застолько же шагов с зак рытыми глазами. Выполнение исходных по- ложений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненныхусловиях (ходьба боком, с удержанием равнове­сия, переноской различных предметов и т. д.).Прыжок через козла столчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину сместа 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, 15с (поднятием руки), от-метить победителя. | Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождениеопределенного 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 весумячей. 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 передачумяча 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 — леваявверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правуюногу 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 колонныпо 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 разновидностейходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.Ходьба на носках с высокимподниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнениязаданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.Ходьба с различными положениями рук, с предметами вправой, 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 медленнуюпо 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. Эстафетныйбег (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 ускорениеми на время (60 м); бег на40 м - 3-6 раз, бег на 60м — 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 препятствий. Встречные эстафеты. | 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. Прыжок 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 испрыгивания 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 впол 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 набивногомяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. | Метание набивногомяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-заголовы, через голову.Толкание набивногомяча весом 2—3 кг с места на дальность. Мета-ние в цель. Метание малого мяча в цель из по-ложения лежа. Метаниемалого 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 вцель. 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) вцель 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 вмедленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнятьпрыжок 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 ходьбыдля укрепления здоровья человека, основыкроссового бега, бег повиражу.**Уметь:** пройти в быстром темпе 20—30 мин;выполнять стартовыйразгон с плавным пере- ходом в бег; бежать с пе-ременной скоростью 5мин; равномерно в мед-ленном темпе 8 мин; вы-ровке, в прыжках в дли­ну с разбега способом"согнув ноги"; выполнять переход черезпланку в прыжках в высоту с разбега способом"перешагивание"; вы-полнять метание малогомяча на дальность с раз-бега по коридору 10 м;выполнять толкание набивного мяча с места. | **Знать:** простейшиеправила 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). | Совершенствованиедвухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой".Повторное передвижение в быстром темпе наотрезках 40—60 м (5—6повторений за урок),150-200 м (2-3 раза).Передвижение до 2 км (девочки), до 3км(мальчики). Лыжныеэстафеты 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 — мальчики), 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); до2,5 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 скрутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки),2 км (мальчики). | **Знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.**Уметь:** координироватьдвижения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;пройти в быстром темпе160—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; знатьтемпературные нор-мы для занятий налыжах.**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 учащихсяна 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, поповороту вправо, влево. Повороты кругом в движении искольжение спиной вперед.Торможение "плугом", "полуповоротом". Свободное катание до 200—300 м. Бег на коньках 150 м на время. | Влияние занятий конь­кобежным спортом наздоровье человека.Виды конькобежногоспорта: бег на разныедистанции, многоборье,фигурное катание. Бегпо прямой. Бег по повороту. Вход в поворот.Катание по прямой бездвижений 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 дляразвития 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 до200—300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100 м. | **Знать:** влияние занятийконькобежным спортомна 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 конькобежнымспортом.**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:** пробежатьдистанцию 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, различныхвариантов ходьбы и бега по дну бассейна. Скольжение на грудии 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 иповороты. 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 иускорением 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 купанияи плавания, значениеплавания (оздоровительное, прикладное,спортивное).**Уметь:** выполнятьвсплывание "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 обязанностиигроков, техника игры вволейбол. 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. Прямойнападающий 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. Основнаястойка; 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 игрыв баскетбол. Штрафныеброски. 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 корзинудвумя 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". |  |
| Коррекционныес элементами общеразвиваю-щих упражне­ний, лазанием,перелезанием акробатикойравновесием | "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 использованиемразных лыжных ходов. "Стойкаконькобежца". |

**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** |