Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области «Верхнесалдинская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

 Зам. директора по УВР И. О. директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.С. Шутов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « »августа 202 г. от « » августа 202 г.

**Адаптированная образовательная**

**рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 4-9 класса**

 Составил учитель:

 Чемезов А.Е. учитель

 Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. №\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2020 - 2021 учебный год

г.Верхняя Салда

**Пояснительная записка**

Нормативными и правовыми документами разработки основной образовательной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»№ 273 — ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 ФЗ, от 23.07.2013 г. № 203 -ФЗ;

2. Сборник программ физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего образования от 30 августа 2013 г. №1015.

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год.

5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78 — ОЗ «Об образовании в Свердловской области»

7. Локальные акты образовательного учреждения.

8.Программа физического развития умственно — отсталых обучающихся ГКОУ СО «Верхнесалдинская школа ».

9. Программа работы ГКОУ СО «Верхнесалдинская школа » по обеспечению сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.

  Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.
Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
 - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях ( соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

 Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

      В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.
  С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки.      Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.
    Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.
            Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные игры и спортивные Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.
            В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

 Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

 Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти ( правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча ( 1 кг) из- з головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

 Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае ( избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.
У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа ( базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

 Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады.

 Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

**4 класс**

**Содержание:**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

 *Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка.

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м .Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** « Музыкальные змейки», « Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

**Уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

**Легкая атлетика:**

Знать:

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

**Уметь:**

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

**Подвижные игры:**

**Знать:**

-упрощённые правила игры;

**Уметь:**

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 4 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Общие сведения.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 2. | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 4-5. | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений. | 2 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 6-7. | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 |  |  |
| 8. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 9 | Обучение челночному бегу 3\*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 1 |  |  |
|  | **Прыжки** |  |  |  |
| 10. |  Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. | 1 |  |  |
| 11. | Обучение прыжку в длину с разбега( зона отталкивания 60-70 см | 1 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 12-13. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15 м. | 2. |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| 14. | Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой**.** Беседа: Что такое осанка? | 1. |  |  |
| 15-16. | Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра : « Невод». | 2 |  |  |

**II четверть 4 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание ( диафрагмальное, грудное, смешанное) | 1 |  |  |
| 4. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |  |
| 5 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 6. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |  |
| 8. | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 9. | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. | 1 |  |  |
| 10. | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 11-12. | Обучение равновесию « Ласточка» с опорой. | 2 |  |  |
| 13-14. | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | 2 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 15. | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. | 1 |  |  |
| 16. | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. | 1 |  |  |

**III четверть 4 класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |  |  |
| 2. | Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет». | 1 |  |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих игр.** |  |  |  |
| 3-4. | Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч» | 2 |  |  |
| 5-6. | Повторение игры « Удочка», « Карлики- Великаны». | 2 |  |  |
| 7. | Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение» | 1 |  |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |  |
| 8-9. | Повторение игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору» | 2 |  |  |
| 10-11. | Повторение игры « Невод», « Пустое место». | 2 |  |  |
|  | **Игры с бросанием и ловлей.** |  |  |  |
| 12-13. | Совершенствование игры: « Выбивало» | 2 |  |  |
|  | **Пионербол** |  |  |  |
| 14-15. | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке . | 2 |  |  |
| 16-17. | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 2 |  |  |
| 18-22. | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 4 |  |  |

**IV четверть 4 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры.** |  |  |
| 1-2. | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 |  |  |
| 3-4. | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 2 |  |  |
| 5-6. | Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 |  |  |
| 8. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 9. | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений | 1 |  |  |
| 10. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 11-12. | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 |  |  |
| 13. | Повторение челночного бега 3\*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 14. | Повторение прыжка в длину с разбега( зона отталкивания 60-70 см | 1 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |
| 15-16. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10- | 2 |

**5 класс**

**Содержание:**

**Теоретические сведения:** питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения:** правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

**Практический материал:**

-*построения и перестроения(*перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.
**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***(*основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы 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. Опуститься в сед и встать без помощи рук.
      -*координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:(*ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.
      -*дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:(*углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
      -*упражнения в расслаблении мышц: (*расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.
     - *упражнения на осанку:(*упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

**Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:**

      *-с гимнастическими палками(п*одбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными 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:(*Передвижение 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. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
      *-с набивными мячами:(*перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, 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).
     -п*ереноска груза и передача предметов: (*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 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).
      **Лазанье и перелезание:***. (*лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).      Перелизанние через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).
      **Равновесие.***: (*равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

**Опорный прыжок***:(*прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу).
      **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (** 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 пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.. 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 в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

**Легкая атлетика**

      *-ходьба: (*ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы).
      -*Бег: (*медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого 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).
      -*Прыжки: (*прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением 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.

*-метание: (*метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений).
      Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Подвижные игры:** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Волейбол:(**Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

**Баскетбол:(** Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

      *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 движений: 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).

**Хоккей на полу :(**правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы).

**Меж предметные связи**

      *Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.
      *Математика:* знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.
      *География:* знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты освоения программ.**

**Гимнастика:**

**Знать:**

     -как правильно выполнить 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»;
      - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
      - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

**Лёгкая атлетика:**

**Знать:**

 - фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
 -правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
**Уметь:**
      - ходить спортивной ходьбой;
      - пробегать 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.

**Подвижные и спортивные игры:**

Знать:

 -расстановку и перемещение игроков на площадке.
**Уметь:**
  - принимать стойку волейболиста;
  -перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
  - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 5 класс (24часов)**

**II четверть 5 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Основы знаний** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду. | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба** |  |  |  |  |
| 2. | Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. | 1 |  |  |  |
| 3. | Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 4. | Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения | 1 |  |  |  |
| 5-6. | Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | 2 |  |  |  |
| 7-8. | Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с преодолением препятствий. | 2 |  |  |  |
| 9-10. | Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м ( 3-6 раз);бег на отрезке 60м-2 раза. | 2 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 11-12. | Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед. | 2 |  |  |  |
| 13-14. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Отработка отталкивания. | 2 |  |  |  |
| 15-16. | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. | 2 |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 17-18. | Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей | 2 |  |  |  |
| 19-20. | Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами. | 2 |  |  |  |
| 21-22. | Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | 2 |  |  |  |
| 23. | Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |
| 24л. | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Строевые упражнения** |  |  |  |  |
| 1. | Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра « Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |
| 2. | Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!». | 1 |  |  |  |
| 3. | **ОРУ без предметов.** | 1 |  |  |  |
|  | Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища. |  |  |  |  |
| 4. | Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях. | 1 |  |  |  |
| 5. | Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега. | 1 |  |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |  |
| 6. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 7. | Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами. | 1 |  |  |  |
| 8. | Разучивание комплекса упражнений со скакалками. | 1 |  |  |  |
|  | **Лазание и пере лазание.** |  |  |  |  |
| 9. | Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами. | 1 |  |  |  |
| 10. | Обучение передвижению в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. | 1 |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 11-12. | Повторение равновесия на левой ( правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки. | 2 |  |  |  |
| 13. | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой. | 1 |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |  |
| 14. | Обучение прыжку в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). | 1 |  |  |  |
| 15. | Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. | 1 |  |  |  |
|  | **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.** |  |  |  |  |
| 16. | Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения. |  1  |  |  |  |

**III четверть 5 класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 2-3. | Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке | 2 |  |  |
| 4-6 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой. | 3 |  |  |
| 8-10. | Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол. | 3 |  |  |
| 11-12. | Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом. | 2 |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 13-15. | Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.Борьба за мяч. | 3 |  |  |
| 16-18. | Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении.Эстафеты. | 3 |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |
| 19-20. | Изучение правил игры в хоккей на полу. Обучение передвижений по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед**.** | 2 |  |  |
| 21-22. | Ознакомление с способами владения клюшкой, ведения шайбы. Учебная игра. | 2 |  |  |

**IV четверть 5 класс ( 16 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |  |
| 1-3. | Повторение передачи мяча с верху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.  | 3 |  |  |  |
| 4-5 | Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 6 | Выполнение расстановки игроков, перемещение на площадке. Повторение стойки и перемещения волейболистов.  | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика**  |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду. | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба** |  |  |  |  |
| 8. | Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.  | 1 |  |  |  |
| 9. | Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.**  |  |  |  |  |
| 10-11. | Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м ( 3-6 раз);бег на отрезке 60м-2 раза. | 2 |  |  |  |
| 12-13. | Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.  | 2 |  |  |  |
|  | **Прыжки.**  |  |  |  |  |
| 14. | Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.  | 1 |  |  |  |
| 15. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Отработка отталкивания. | 1 |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 16. |  Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя. 1 | 1 |  |  |  |

**6 класс**

**Содержание:**

**Теоретические сведения:** значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

-*построения, перестроения:(* размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», против ходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

     - *основные положения и движения головы, конечностей, туловища: (*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;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
      -*упражнения на дыхание: (*регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.
     - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).
      -*упражнения, укрепляющие осанку: (*собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).
      -*упражнения для расслабления мышц: (*рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).
      -*упражнения для развития координации движений : (*поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (*построение в колонну по два, соблюдая заданное 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 открытыми глазами. Выполнение исходных положений: 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, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
 **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

     - *с гимнастическими палками: (*упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.
      -*со скакалками: (*пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.
     - *с набивными мячами (вес 3 кг)*: ( перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.
      -*переноска груза и передача предметов: (*переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).
**Лазание:***(*лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).
**Равновесие:** *(*ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок***: (*прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

**Легкая атлетика:**

**-***Ходьба: (*продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).
     -*Бег: (* Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.). Эстафета 4 × 6 м.
      -*беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.
     - *прыжки:* запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скокис места и с разбега на результат.
      Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.
      -*метание: (*метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; (« Догони ведущего», « эстафеты»),игры с прыжками;( « Установи рекорд»),игры с бросанием, ловлей и метанием;( « Ловкие и меткие»).игры с переноской груза;
игры с элементами волейбола( « Перебросить в круг», « картошка»).

**Спортивные игры:**

-**Волейбол(** права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

**-Баскетбол(** упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу(**тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

**Меж предметные связи:**

      *Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.
      *Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.
      *Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.
      *География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.
      *История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**Гимнастика:**

**Знать:**

 -как правильно выполнять размыкание уступами;
  - как перестроиться 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!»;
 - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
 -различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
 -переносить ученика втроем;

**Лёгкая атлетика:**

**Знать:** -значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
     - основы кроссового бега; бег по виражу.
**Уметь:**

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;

 - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; -выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
   - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
  - выполнять толкание набивного мяча с места.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма. - тактику командной игры.

**Уметь:**
 -выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.-занять правильную позицию на площадке;
 -передавать шайбу открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника( хоккей на полу).

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 6 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |
| 2. | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 3. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 |  |  |  |
| 4-5 | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 2 |  |  |  |
| 6. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м | 1 |  |  |  |
| 7. | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 8. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 9. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |
| 10. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |
| 11. | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. | 1 |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 12. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |  |  |  |
| 13. | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. | 1 |  |  |  |
| 14. | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |  |  |  |
| 15. | Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |
| 16. | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. | 1 |  |  |  |

**II четверть 6 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |
| 1. | Повторение ходьбы по диагонали, « Змейкой», противоходом. | 1 |  |  |  |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |  |
| 2. | Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища. | 1 |  |  |  |
| 3. | Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений на развитие координационных движений. | 1 |  |  |  |
| 5. | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |  |
| 6-7. | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками. | 2 |  |  |  |
| 8. | Повторение переноски груза и передачи предмета ( набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки). | 1 |  |  |  |
|  | **Лазание .** |  |  |  |  |
| 9. | Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
| 10. | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 11-12. | Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук | 2 |  |  |  |
| 13-14. | Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами. | 2 |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |  |
| 15-16. | Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла. | 2 |  |  |  |

**III четверть 6 класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 2. | Правила и обязанности игроков ; техника игры в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 3-4. | Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 |  |  |  |
| 5-6. | Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 7. | Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.  | 1 |  |  |  |
| 8-9. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 2 |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |
| 10. | Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков. | 1 |  |  |  |
| 11-12. | Изучение тактических приемов, атакующего против защитника. | 2 |  |  |  |
| 13-14. | Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте. | 2 |  |  |  |
| 15-16. | Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину. | 2 |  |  |  |
| 17-18. | Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину. | 2 |  |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |  |
| 19-20. | Тактика командной игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 2 |  |  |  |
| 21-22. | Выполнение игр против соперника. Занятие правильного положения. | 2 |  |  |  |

**IV четверть 6 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** |  |  |  |  |
| 1-2. | Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 |  |  |  |
| 3-4. | Игра « Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
| 5-6. | Игра « Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика. Бег.** |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |
| 8. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |
| 9-10. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 2 |  |  |  |
| 11-12. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м . | 2 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 13. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 14. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |
| 15. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |
| 16. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. |  1 |  |  |  |

**7 класс**

**Содержание:**

**Теоретические сведения:** значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

-*построения, перестроения:(* размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», против ходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

     - *основные положения и движения головы, конечностей, туловища: (*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;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
      -*упражнения на дыхание: (*регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.
     - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).
      -*упражнения, укрепляющие осанку: (*собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).
      -*упражнения для расслабления мышц: (*рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).
      -*упражнения для развития координации движений : (*поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (*построение в колонну по два, соблюдая заданное 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 открытыми глазами. Выполнение исходных положений: 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, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
 **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

     - *с гимнастическими палками: (*упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.
      -*со скакалками: (*пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.
     - *с набивными мячами (вес 3 кг)*: ( перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.
      -*переноска груза и передача предметов: (*переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).
**Лазание:***(*лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).
**Равновесие:** *(*ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок***: (*прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

**Легкая атлетика:**

**-***Ходьба: (*продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).
     -*Бег: (* Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.). Эстафета 4 × 6 м.
      -*беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.
     - *прыжки:* запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скокис места и с разбега на результат.
      Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.
      -*метание: (*метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** Игры с бегом; (« Догони ведущего», « эстафеты»),игры с прыжками;( « Установи рекорд»),игры с бросанием, ловлей и метанием;( « Ловкие и меткие»).игры с переноской груза;
игры с элементами волейбола( « Перебросить в круг», « картошка»).

**Спортивные игры:**

-**Волейбол(** права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

**-Баскетбол(** упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу(**тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

**Меж предметные связи:**

      *Русский язык:* грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.
      *Развитие устной речи:* четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.
      *Математика:* давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.
      *География:* ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.
      *История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

**Гимнастика:**

**Знать:**

 -как правильно выполнять размыкание уступами;
  - как перестроиться 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!»;
 - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
 -различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
 -переносить ученика втроем;

**Лёгкая атлетика:**

**Знать:** -значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
     - основы кроссового бега; бег по виражу.
**Уметь:**

- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;

 - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; -выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
   - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
  - выполнять толкание набивного мяча с места.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма. - тактику командной игры.

**Уметь:**
 -выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.-занять правильную позицию на площадке;
 -передавать шайбу открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника( хоккей на полу).

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 7 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |
| 2. | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 3. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 |  |  |  |
| 4. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |
| 5. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м | 1 |  |  |  |
| 6. | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 7. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 8. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |
| 9. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |
| 10. | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. | 1 |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |
| 11. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |  |  |  |
| 12. | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. | 1 |  |  |  |
| 13. | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |  |  |  |
| 14. | Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |
| 15. | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. | 1 |  |  |  |
|  | **Построения, перестроения.** |  |  |  |  |
| 16. | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. | 1 |  |  |  |

**II четверть 7 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |
| 1. | Повторение ходьбы по диагонали, « Змейкой», противоходом. | 1 |  |  |  |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |  |
| 2. | Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища. | 1 |  |  |  |
| 3. | Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений на развитие координационных движений. | 1 |  |  |  |
| 5. | Повторение упражнений для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |  |
| 6-7. | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками. | 2 |  |  |  |
| 8-9. | Повторение переноски груза и передачи предмета ( набив.ных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки). | 2 |  |  |  |
|  | **Лазание .** |  |  |  |  |
| 10-11. | Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке. | 2 |  |  |  |
| 12. | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке. | 1 |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 13. | Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук | 1 |  |  |  |
| 14. | Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами. | 1 |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |  |
| 15-16. | Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла. | 2 |  |  |  |

**III четверть 7класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 2. | Правила и обязанности игроков ; техника игры в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 3-4. | Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 |  |  |  |
| 5-6. | Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 7. | Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.  | 1 |  |  |  |
| 8-9. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 2 |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |
| 10. | Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков. | 1 |  |  |  |
| 11-12. | Изучение тактических приемов, атакующего против защитника. | 2 |  |  |  |
| 13-14. | Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте. | 2 |  |  |  |
| 15-16. | Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину. | 2 |  |  |  |
| 17-18. | Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину. | 2 |  |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |  |
| 19-20. | Тактика командной игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. | 2 |  |  |  |
| 21-22. | Выполнение игр против соперника. Занятие правильного положения. | 2 |  |  |  |

**IV четверть 7 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** |  |  |  |  |
| 1-2. | Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 |  |  |  |
| 3-4. | Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
| 5-6. | Игра «Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика. Бег.** |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |
| 8. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |
| 9-10. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 2 |  |  |  |
| 11-12. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м . | 2 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 13. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 14. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |
| 15. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |
| 16. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову. |  1 |  |  |  |

**8 класс**

**Содержание:**

**Теоретические сведения:** физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал:**    - *построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

      -*основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* 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.
      -*упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.
      -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).
      -*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      -*упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке;

-*упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиванием расслабленными конечностями.
      -*упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

**Упражнения с предметами**

      -*с гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.
      -*с набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
     - *С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).
      -*упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).
      -*упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3  серий по 10—12 повторений.
      -*упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.
     - *переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.
**Лазанье:** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
      **Равновесие.**; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, , гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

 **Опорный прыжок***.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря..

**Легкая атлетика**

      -*ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки.      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
      *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.
      Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.
      -*прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.
      Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).
      Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

 - *метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.
      Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол( судейство игр, правила игры в баскетбол;** 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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Волейбол (Наказания при нарушениях правил игры**      Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
      Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Хоккей на полу ( Наказания при нарушениях правил игры** Индивидуальное мастерство — броски на точность; ведение шайбы, защита. Учебные игры.)

**Меж предметные связи**

      *Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.
      *Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.
      *Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.
      *География:* планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в  частности, человека).
      *История:* зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

**Знать:**

-требования к строевому шагу;

-фазы опорного прыжка;

-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам ,метанию;

-правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

-как измерять давление, пульс;

-каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;

-правила игры в волейбол;

-как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:**

-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

-изменять направление движения по команде;

-выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;

-бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;

-выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;

-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;

-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;

-выполнение бросков в движении и на месте.

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 8 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 2. | Выполнение ходьбы на скорость ( до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м | 1 |  |  |
| 3. | Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 4. | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза. | 1 |  |  |
| 6. | Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 8. | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. | 1 |  |  |
| 9. | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. | 1 |  |  |
| 10. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
| 11. | Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега. | 1 |  |  |
| 12. | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 13. | Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча. | 1 |  |  |
| 14. | Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 1 |  |  |
| 15. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 16. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление). | 1 |  |  |

**II четверть 8 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 1. | Закрепление всех видов перестроения. | 1 |  |  |
| 2. | Повторение поворотов на месте и в движении. | 1 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения (элементы и связки).** |  |  |  |
| 3. | Повторение кувырка назад из положения сидя. | 1 |  |  |
| 4. | Обучение стойке на голове с согнутыми ногами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 5. | Выполнение лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 6. | Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок. | 2 |  |  |
| 7-8. | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину. | 2 |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 9. | Повторение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо. | 1 |  |  |
| 10. | Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 1 |  |  |
| 11. | Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий. | 1 |  |  |
| 12. | Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. | 1 |  |  |
| 13. | Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния. | 1 |  |  |
| 14-16. | Применение изученных приёмов в учебной игре. | 3 |  |  |

**III четверть 8 класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 1. | Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи. | 1 |  |  |
| 2. | Изучение наказаний при нарушениях правил игры. | 1 |  |  |
| 3-5. | Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте. | 3 |  |  |
| 6-9. | Обучение приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения. | 4 |  |  |
| 10-11. | Обучение верхней прямой передача в прыжке. | 2 |  |  |
| 12. | Обучение верхней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 13. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 14-16. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку | 3 |  |  |
| 17-19. | Ознакомление с блоком | 3 |  |  |
| 20-22. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 3 |  |  |

**IV четверть 8 класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 1. | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. | 1 |  |  |
| 2. | Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза. | 1 |  |  |
| 3. | Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 4. | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 5. | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. | 1 |  |  |
| 6. | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
| 8. | Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега. | 1 |  |  |
| 9. | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 10-12. |  | 3 |  |  |
| 13. | Повторение нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| 14. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление). | 1 |  |  |
| 15. | Повторение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 16. | Повторение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. | 1 |  |  |

**9б класс**

**Содержание:**

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

**Практический материал**

*-Строевые упражнения:(*сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**
 - *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.
 -*упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
  -*упражнения для развития мышц туловища: (*круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.
  - *упражнения для развития кистей рук и пальцев: (*исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
  -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.
   -*упражнения на дыхание.: (*полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.
   -*упражнения для расслабления мышц: (*из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.
   -*упражнения для формирования правильной осанки: (*упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

   -*с гимнастическими палками: (*подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.
  *-с большими обручами: (*приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.
      -*с малыми мячами: (*подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля 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 в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.; прыжки на двух ногах (мяч у груди).
      -*переноска груза и передача предметов: (*передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4  учениками).
**Лазание и перелазание**: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

     **Равновесие:** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.
**Опорный прыжок:** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со 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.
      **Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений***:* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. 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 расстояние 5—6 м до черты.

**Легкая атлетика:**

      *-ходьба:* сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяду, спиной вперед) по инструкции учителя.
      Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
      -*бег:* медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.
      -*прыжки:* прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
 *-метание:* метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Коррекционные игры**: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** игры с бегом( « перебежки с выручкой», « Эстафеты»); игры с прыжками ( « Удочка»,); игры с бросанием, ловлей и метанием( «Снайперы», « точно в цель»);

**Пионербол:**(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

**Баскетбол:**   ( правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста:* Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», « Салки»).

Игровые упражнения ***с элементами пионербола и волейбола***( « Мяч соседу», Не дай мяч водящему», « Сохрани позу»).- с элементами баскетбола ( « Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

**Меж предметные связи**

      *Математика.* Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:
      1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.
      *Развитие устной речи.* Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 9б класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие сведения.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 2. | Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 4. | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 1 |  |  |
| 6. | Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. Подвижная игра: « Кошки и мышки». |  1. |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 7-8. | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2. |  |  |
| 9. | Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. | 1. |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 10. | Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра « Удочка». |  1. |  |  |
| 11. | Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 1. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 12. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  |  |
| 13. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». |  1. |  |  |
| 14. | Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| 15. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: « Совушка». |  1. |  |  |
| 16. | Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. |  1. |  |  |

**II четверть 9б класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  |  **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
| 2. | Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 6. | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 1 |  |  |
| 7. | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 8. | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. | 1 |  |  |
| 9. | Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. | 1 |  |  |
| 10. | Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 1 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 11. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. | 1 |  |  |
| 12. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. |  1 |  |  |
| 13-14. | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра « Мяч в верху». | 2 |  |  |
| 15-16. | Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек. | 2 |  |  |

**III четверть 9б класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |
|  | **Коррекционные игры.** |  |  |
| 2-3. |  Разучивание игры « запомни порядок», « Что изменилось» | 2 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |  |
| 4-5. | Повторение игры « Совушка», « Что изменилось» | 2 |  |
| 6-7. | Разучивание игры « Удочка», « Салки». | 2 |  |
| 8-9. | Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики- Великаны». | 2 |  |
|  | **Разучивание игры « Повторяй за мной** |  |  |
| 10-11. |  Повторение игры « Запрещенное движение» | 2 |  |
| 12-14. | Разучивание игры « Съедобное- не съедобное». | 3 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |
| 15-16. | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 |  |
| 17-18. | Повторение игры: «Пустое место». | 2 |  |
| 19-20. | Повторение игры: «Кошки-мышки». | 2 |  |
| 21-22. | Повторение игры: «Невод». | 2 |  |

**IVчетверть 9б класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |  |
| 1-2. | Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки». | 2 |  |  |
|  3-4 | Подвижная игра «Гуси-лебеди». « « Удочка». |  2 |  |  |
| 5-6. | Выполнение игры « Гонка мячей по кругу» , « Выбивало». |  2 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч». | 1 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 8. | Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 9. | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя.  | 1 |  |  |
| 10. | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 11-12. | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2 |  |  |
| 13. | Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 1. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 14. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  |  |
| 15. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». | 1 |  |  |
| 16. | Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |

**9а класс**

**Содержание:**

**Теоретические сведения:** физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал:**    - *построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

      -*основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* 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.
      -*упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.
      -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).
      -*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      -*упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке;

-*упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиванием расслабленными конечностями.
      -*упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

**Упражнения с предметами**

      -*с гимнастическими палками.* Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.
      -*с набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
     - *С гантелями.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).
      -*упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).
      -*упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3  серий по 10—12 повторений.
      -*упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.
     - *переноска груза и передача предметов.* Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.
**Лазанье:** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
      **Равновесие.**; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, , гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

 **Опорный прыжок***.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря..

**Легкая атлетика**

      -*ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки.      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
      *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.
      Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.
      -*прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.
      Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).
      Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

 - *метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.
      Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол( судейство игр, правила игры в баскетбол;** 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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Волейбол ( Наказания при нарушениях правил игры**      Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
      Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Хоккей на полу( Наказания при нарушениях правил игры** Индивидуальное мастерство — броски на точность; ведение шайбы, защита. Учебные игры.)

**Меж предметные связи**

      *Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.
      *Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.
      *Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.
      *География:* планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в  частности, человека).
      *История:* зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

**Знать:**

-требования к строевому шагу;

-фазы опорного прыжка;

-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам ,метанию;

-правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

-как измерять давление, пульс;

-каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;

-правила игры в волейбол;

-как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:**

-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

-изменять направление движения по команде;

-выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;

-бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;

-выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;

-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;

-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;

-выполнение бросков в движении и на месте.

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 9а класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 2. | Выполнение ходьбы на скорость ( до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м | 1 |  |  |
| 3. | Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 4. | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза. | 1 |  |  |
| 6. | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 7. | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. | 1 |  |  |
| 8. | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. | 1 |  |  |
| 9. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
| 10. | Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега. | 1 |  |  |
| 11. | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 12. | Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча. | 1 |  |  |
| 13. | Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 1 |  |  |
| 14. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 15. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление). | 1 |  |  |
| 16. | Обучение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра. | 1 |  |  |

**II четверть 9а класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 1. | Закрепление всех видов перестроения. | 1 |  |  |
| 2. | Повторение поворотов на месте и в движении. | 1 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения (элементы и связки).** |  |  |  |
| 3. | Повторение кувырка назад из положения сидя. | 1 |  |  |
| 4. | Обучение стойке на голове с согнутыми ногами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 5. | Выполнение лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 6. | Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок. | 2 |  |  |
| 7-8. | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину. | 2 |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 9. | Повторение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо. | 1 |  |  |
| 10. | Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 1 |  |  |
| 11. | Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий. | 1 |  |  |
| 12. | Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди. | 1 |  |  |
| 13-14. | Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния. | 2 |  |  |
| 14-16. | Применение изученных приёмов в учебной игре. | 2 |  |  |

**III четверть 9а класс (22 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 1. | Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи. | 1 |  |  |
| 2. | Изучение наказаний при нарушениях правил игры. | 1 |  |  |
| 3-5. | Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте. | 3 |  |  |
| 6-9. | Обучение приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения. | 4 |  |  |
| 10-11. | Обучение верхней прямой передача в прыжке. | 2 |  |  |
| 12. | Обучение верхней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 13. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |
| 14-16. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку | 3 |  |  |
| 17-19. | Ознакомление с блоком | 3 |  |  |
| 20-22. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 3 |  |  |

**IV четверть 9а класс (16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 1. | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. | 1 |  |  |
| 2. | Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза. | 1 |  |  |
| 3. | Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 4. | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 5. | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. | 1 |  |  |
| 6. | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
| 8. | Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега. | 1 |  |  |
| 9. | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 10-12. |  | 3 |  |  |
| 13. | Повторение нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| 14. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление). | 1 |  |  |
| 15. | Повторение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 16. | Повторение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. | 1 |  |  |

**Литература и средства обучения:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интелекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура ( цель, содержание, место в системе знаний о человеке )// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
13. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
14. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
15. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
16. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных ( коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
17. Выготский Л.С. игра и еероль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
18. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
19. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
20. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
21. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.