**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«АЛЕКСЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 4»**

630514 Новосибирская обл., Новосибирский район,

д. Алексеевка, ул. Майская 8

тел. 295-21-04,

school4@edunor.ru

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОпротокол заседания педагогического советаучителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «31 » августа 2020 года № 1 | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. от « 31 » августа 2020 года |

АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

срок реализаци-4 года

(вариант 1) 5-9 классы

 Составитель:

 Учитель физ. культуры

 Втюрин А.П..

2020

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основании документов:

* Приказ Минобразования от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
* Учебный план ОУ на 2019-2020 уч.год
* Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (2 этап обучения)

Рабочая программа составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2013. — Сб. 1.

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма. Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

* Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на

ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений,

направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье 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 детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, 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.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. Место учебного предмета в учебном плане

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Количество часов в | 2+ 1 факультатив | 2+ 1 факультатив | 2+ 1 факультатив | 2+ 1 факультатив | 2+ 1 факультатив |
| неделю |  |  |  |  |  |
| Количество часов в | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| год |  |  |  |  |  |

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: • упражнения на осанку;

* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
* реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

• коррекционные;

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
* равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Контрольно-измерительные материалы

Проверочные 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-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

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. Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км. Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км - девочки, 2 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика Строевые упражнения

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;

• различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика Ходьба

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

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег. Старты из различных положений; Бег с ускорением и на время (60 м). Бег на 40 м - 3-6 раз. Бег на 60 м - 3 раза; Бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с 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 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра: «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления - передача.

Ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча.

Ведение мяча - остановка в два шага - бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча). Ловля мяча в движении - ведение мяча - бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;
* игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель». Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км - девочки, 2,5 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

* взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м - 4 раза за урок.

Бег на 100 м - 2 раза за урок.

Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

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.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок - девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 - девочки, 2-3 -мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км - девочки, 3 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:
* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км - девочки, 4 км - мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Название раздела | Количество часов |
| 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9 класс |
| 1 | «Легкая атлетика» | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | «Спортивные игры (пионербол) | 14 | 14 | - | - | - |
| 3 | «Спортивные игры (волейбол)» | - | - | 7 | 14 | 14 |
| 4 | «Спортивные игры (баскетбол) | - | - | 7 | - | - |
| 5 | «Гимнастика с основами акробатики» | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 6 | «Лыжная подготовка» | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 7 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 8 | Легкая атлетика | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 9 | «Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Всего часов: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов - 3 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
| 1 четверть. Легкая атлетика (10 ч) |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 |  | Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 |  | Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». ( | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 5-6 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».  | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 9-10 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». ( | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (пионербол) ( 14 ч) |
| 11 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 12-13 |  | Расстановка игроков на площадке,правила перехода. Игра: «Сумейвыполнить». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 14-15 |  | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай  | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 16-17 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитиекоординационных способностей. |
| 18-19 |  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяччерез сетку». | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 20-21 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 22-23 |  | Нападающий удар, защита у сетки. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 24 |  | Пионербол. Учебная игра. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 2 четверть |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики (28 ч) |
| 25 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». ( | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитиекоординационных способностей. |
| 26 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 27 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 28-29 |  | Ходьба по гимнастической скамейке сразными заданиями. Игра:«Кегельб | 2 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 30-31 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 2 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 33 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по канату. | Развитие ловкости. |
| 34-35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.  | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 36-37 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
|  |  |  |  |  |  |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 39 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 40 |  | Прыжок через козла: наскок в упорстоя на коленях. Игра: «Сумейвыполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
| 41 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие силовой выносливости |
| 42-43 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 44-45 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие ловкости. |
| 3 четверть |  |  |
| 46 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».  | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие силовой выносливости |
| 47-48 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| 49 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 50 |  | Упражнения на напряжение и | 1 | Уметь выполнять комбинации из | Развитие |
|  |  | расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». |  | освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | координационных способностей. |
| 51-52 |  | Общеразвивающие упражнения собручами.( | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| 53 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитиекоординационных способностей. |
| 54 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».  | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 56-57 |  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 2 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитиекоординационных способностей. |
| 58-59 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».  | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 60-61 |  | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитиекоординационных способностей. |
| 62-63 |  | Подъем «лесенкой». Подвижная игра:«Лесенка». | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитиекоординационных способностей. |
| 64-65 |  | Торможение «плугом» на равнине.  | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 66-67 |  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».  | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитиекоординационных способностей. |
| 68-69 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».  | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 70-71 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| 72 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитиекоординационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (6 ч) |
| 73 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 74-75 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 76-78 |  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | 3 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 4 четверть |  |  |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| 79 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.  | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 80-81 |  | Эстафетный бег 4\*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитиекоординационных способностей. |
| 82 |  | Бег 400 м. Пионербол.  | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитиекоординационных способностей. |
| 83 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 84 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 85-86 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 87-88 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 89-90 |  | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (12 ч) |
| 91 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 92 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 93 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 94 |  | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
|  |  |  |  |  |  |
| 95 |  | Ведение мяча остановка по сигналу. | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 96 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | 1 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 97-98 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 99-100 |  | Учебная игра. Баскетбол. (1 | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 101-102 |  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов -3 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
| 1 четверть. Легкая атлетика (10 ч) |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 |  | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 |  | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самыйбыстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 5-6 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».  | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 9-10 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (пионербол) ( 14 ч) |
| 11 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 12-13 |  | Расстановка игроков на площадке,правила перехода. Игра: «Сумейвыполнить». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 14-15 |  | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 16-17 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитиекоординационных способностей. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18-19 |  | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяччерез сетку». | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 20-21 |  | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 22-23 |  | Нападающий удар, защита у сетки. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 24 |  | Пионербол. Учебная иг | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 2 четверть |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики (28 ч) |
| 25 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитиекоординационных способностей. |
| 26 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 27 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 28-29 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. | 2 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 30-31 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 2 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитиекоординационных |

I I I I I I I

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | способностей. |
| 33 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по канату. | Развитие ловкости. |
| 34-35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 36-37 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...» | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 39 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед.  | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 40 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
| 41 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие силовой выносливости |
| 42-43 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 44-45 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие ловкости. |
| 3 четверть |  |  |
| 46 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди | 1 | Уметь выполнять комбинации из | Развитие силовой |
|  |  | свое место в строю». |  | освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | выносливости |
| 47 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.  | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| 48 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 49 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 50-52 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| 53 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитиекоординационных способностей. |
| 54 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом.  | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 56-57 |  | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.  | 2 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитиекоординационных способностей. |
| 58-59 |  | Спуск со склона в средней стойке. | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах | Развитие ловкости. |
|  |  |  |  | с гор |  |
| 60-61 |  | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитиекоординационных способностей. |
| 62-63 |  | Подъем «лесенкой». Подвижная игра:«Лесенка». | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитиекоординационных способностей. |
| 64-65 |  | Торможение «плугом» на равнине. | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 66-67 |  | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормоЗИТЬ | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитиекоординационных способностей. |
| 68-69 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом».  | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 70-71 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| 72 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».  | 1 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитиекоординационных способностей. |
| Спортивные игры (баскетбол) (6 ч) |
| 73 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 74-75 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76-78 |  | Передача мяча двумя руками от груди. | 3 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 4 четверть |  |  |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| 79 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.  | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 80 |  | Эстафетный бег 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитиекоординационных способностей. |
| 81-82 |  | Бег 400 м. Пионербол.  | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитиекоординационных способностей. |
| 83 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 84 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 85-86 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».  | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 87-88 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 89-90 |  | Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (12 ч) |
| 91 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники | Развитиекоординационных |

I I I I I I I

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | на месте. |  | передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | способностей. |
| 92 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 93 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 94 |  | Ведение мяча на месте одной руко |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 95 |  | Ведение мяча остановка по сигналу. Игра «Слушай сигнал» |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 96 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 97-98 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 99-100 |  | Учебная игра. Баскетбол.  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 101-102 |  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов - 3 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
| 1 четверть. Легкая атлетика (10 ч) |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 |  | Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 |  | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самыйбыстрый». | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4 |  | Бег с преодолением малых препятствий. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 5-6 |  | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».  | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 9-10 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».  | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (волейбол) ( 7 ч) |
| 11 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 12-13 |  | Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить». ( | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 14-15 |  | Прием и передача мяча, наброшенного партнером. Игра: «Поймай мяч». | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 16-17 |  | Розыгрыш мяча в три паса. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитиекоординационных способностей. |
| Спортивные игры ( баскетбол) (7 ч) |
| 18-19 |  | Передача мяча в парах и тройках.  | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие силовой выносливости |
| 20-21 |  | Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумей-ка»  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 22-23 |  | Ведение мяча с остановкой в два шага. | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 24 |  | Баскетбол. Учебная игра.  | 1 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 2 четверть |
| Гимнастика с основами акробатики (28 ч) |
| 25 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю» | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитиекоординационных способностей. |
| 26 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 27 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.  | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 28-29 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. | 2 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 30-31 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 2 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 33 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по канату. | Развитие ловкости. |
| 34-35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 36-37 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 39 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 40 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
| 41 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие силовой выносливости |
|  |  | приземлением. Игра: «Силачи». |  |  |  |
| 42-43 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 44-45 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись» | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие ловкости. |
| 3 четверть |
| 46 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие силовой выносливости |
| 47-48 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| 49 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 50 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 51-52 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручам | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| 53 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитиекоординационных способностей. |
| 54 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить» | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |
|  |  |  |  |  |  |
| 55 |  | Одновременный бесшажный ход. | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 56-57 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие»  | 2 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитиекоординационных способностей. |
| 58-59 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 60-61 |  | Торможение «плугом» с пологого скло | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитиекоординационных способностей. |
| 62-63 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитиекоординационных способностей. |
| 64-65 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 66-67 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».  | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитиекоординационных способностей. |
| 68-69 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 70-72 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м | 3 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Спортивные игры (баскетбол) (6 ч) |
| 73 |  | Соблюдение ТБ во время игры в | 1 | Демонстрировать технику ловли | Развитие ловкости. |
|  |  | баскетбол. Правила |  | и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |  |
| 74-75 |  | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 76-78 |  | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч» | 3 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 4 четверть |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| 79 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.  | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 80-81 |  | Эстафетный бег 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитиекоординационных способностей. |
| 82 |  | Бег на 80 м. Пионербо | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитиекоординационных способностей. |
| 83 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 84 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 85-86 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок» | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 87-88 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
|  |  |  |  |  |  |
| 89-90 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка» | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (12 ч) |
| 91 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 92 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 93 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 94 |  | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 95 |  | Ведение мяча остановка по сигналу. |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 96 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий» |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 97-98 |  | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 99-100 |  | Учебная игра. Баскетбол. (1  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 101-102 |  | Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта». | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов - 3 часа

Спортивные игры (волейбол) ( 14 ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 12-13 |  | Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 14-15 |  | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. (1 ч. факультатив) | 2 |
| 16-17 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. | 2 |
| 18-19 |  | Верхняя прямая подача. (1 ч. факультатив) | 2 |
| 20-21 |  | Прямой нападающий удар через сетку(ознакомление) Игра : «Сумейзащитить»(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 22-23 |  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие ловкости. |
| 24 |  | Волейбол учебная игра. (1 ч. факультатив) | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитиекоординационных способностей. |
| 2 четверть |
| Гимнастика с основами акробатики (28 ч) |
| 25 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю» | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитиекоординационных способностей. |
| 26 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 27 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
|  |  | (1 ч. факультатив) |  |  |  |
| 28-29 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 2 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 30-31 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 33 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».(1 ч. факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по канату. | Развитие ловкости. |
| 34-35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 36-37 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 39 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 40 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
| 41 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие силовой выносливости |
| 42-43 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 44-45 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие ловкости. |
| 3 четверть |
| 46 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие силовой выносливости |
| 47-48 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| 49 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 50 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 51-52 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| 53 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитиекоординационных способностей. |
| 54 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей | 1 | Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом | Развитие ловкости. |

выполнить»

(1 ч. факультатив)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 |  | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 56 |  | Поворот махом на месте. | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитиекоординационных способностей. |
| 57 |  | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие» (1 ч. факультатив) | 2 |
| 58-59 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 60-61 |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. (1 ч. факультатив) | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитиекоординационных способностей. |
| 62-63 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» (1 ч. факультатив) | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитиекоординационных способностей. |
| 64-65 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 66-67 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив) | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитиекоординационных способностей. |
| 68-69 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики (1 ч. факультатив) | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 70-72 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м (1 ч. факультатив) | 3 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 74-75 |  | Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: « Слушай сигнал» (1 ч. факультатив) | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 76-78 |  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | 3 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 4 четверть |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| 79 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 80-81 |  | Эстафетный бег 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитиекоординационных способностей. |
| 82 |  | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитиекоординационных способностей. |
| 83 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 84 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 85-86 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |

Спортивные игры (баскетбол) (6 ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 87-88 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. | Развитие силовой выносливости |
| 89-90 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка» | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (12 ч) |
| 91 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. (1 ч. факультатив) |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 92 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 93 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 94 |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. (1 ч. факультатив) |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 95 |  | Ведение мяча с обводкой препятствий. |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 96 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий» |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 97-98 |  | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 99-100 |  | Подбирание отскочившего мяча от щита.(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 101-102 |  | Учебная игра по упрощенным | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в | Развитие |

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов - 3 часа в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | правилам. Игра: «Назови летние виды |  | движении. | координационных |
|  |  | спорта». |  |  | способностей. |

I I I I I I I

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов | Планируемые результаты | Коррекционные задачи. |
| 1 четверть. Легкая атлетика (10 ч) |
| 1 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 | Знать требования инструкций. Устный опрос | Развитие ловкости. |
| 2 |  | Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра : «А, ну-ка догони!» | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 3 |  | Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». (факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие скоростных способностей. |
| 4 |  | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие быстроты, выносливости.. |
| 5-6 |  | Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие ловкости. |
| 7 |  | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 9-10 |  | Толкание набивного мяча. Подвижная игра « третий лишний» | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие ловкости. |
| 12-13 |  | Техника приема передачи мяча и и подачи. Игра : «Сумей выполнить» (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 14-15 |  | Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 2 |
| 16-17 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. (1 ч. факультатив) | 2 |
| 18-19 |  | Верхняя прямая подача. | 2 |
| 20-21 |  | Прямой нападающий удар через сетку(ознакомление) Игра : «Сумейзащитить»(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 22-23 |  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 2 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитие ловкости. |
| 24 |  | Волейбол учебная игра. (факультатив) | 1 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Развитиекоординационных способностей. |
| 2 четверть |
| Гимнастика с основами акробатики (28 ч) |
| 25 |  | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю» | 1 | Уметь выполнять акробатические упражнения | Развитиекоординационных способностей. |
| 26 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |

Спортивные игры (волейбол) ( 14 ч)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 |  | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. ( факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие силовой выносливости |
| 28-29 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 2 | Уметь демонстрировать технику ходьбы по гимнастической скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 30-31 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику лазанья по гимнастической скамейке. | Развитие ловкости. |
| 32 |  | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по наклонной скамейке. | Развитиекоординационных способностей. |
| 33 |  | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 | Уметь демонстрировать технику лазанья по канату. | Развитие ловкости. |
| 34-35 |  | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Развитие силовой выносливости |
| 36-37 |  | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники подтягивания | Развитие ловкости. |
| 38 |  | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 39 |  | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 40 |  | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | Развитие ловкости. |
| 41 |  | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». (1 ч. факультатив) | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие силовой выносливости |
| 42-43 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитиекоординационных способностей. |
| 44-45 |  | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники упражнений | Развитие ловкости. |
| 3 четверть |
| 46 |  | Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитие силовой выносливости |
| 47-48 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| 49 |  | Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие ловкости. |
| 50 |  | Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круг | 1 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 51-52 |  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами. (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитиекоординационных способностей. |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| 53 |  | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 | Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта. | Развитиекоординационных способностей. |
| 54 |  | Передвижение попеременным | 1 | Описывать технику передвижения на | Развитие ловкости. |
|  |  | двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить» |  | лыжах попеременным двухшажным ходом |  |
| 55 |  | Одновременный двухшажный ход. Игра : «Лыжные гонки» (1 ч. факультатив) | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитие силовой выносливости |
| 56 |  | Поворот на месте махом назад снаружи. | 1 | Демонстрировать технику поворотов налыжах переступанием вовремя прохождения учебной дистанции. | Развитиекоординационных способностей. |
| 57 |  | Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие» | 2 |
| 58-59 |  | Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади» (1 ч. факультатив) | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитие ловкости. |
| 60-61 |  | Комбинированное торможение лыжами и палками. | 2 | Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор | Развитиекоординационных способностей. |
| 62-63 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра : «Быстрый лыжник» (1 ч. факультатив) | 2 | Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка» | Развитиекоординационных способностей. |
| 64-65 |  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитие ловкости. |
| 66-67 |  | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». (1 ч. факультатив) | 2 | Владение техникой выполнения торможения плугом | Развитиекоординационных способностей. |
| 68-69 |  | Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики | 2 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие ловкости. |
| 70-72 |  | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м (1 ч. факультатив) | 3 | Демонстрировать технику преодоления бугров и впади | Развитие силовой выносливости |
| Спортивные игры (баскетбол) (6 ч) |
| 73 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски. | 1 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие ловкости. |
| 74-75 |  | Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра: « Слушай сигнал» (1 ч. факультатив) | 2 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитие силовой выносливости |
| 76-78 |  | Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине. | 3 | Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 4 четверть |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| 79 |  | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. (факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитие ловкости. |
| 80-81 |  | Эстафетный бег 4\*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!». | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции | Развитиекоординационных способностей. |
| 82 |  | Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол. (факультатив) | 1 | Уметь демонстрировать. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитиекоординационных способностей. |
| 83 |  | Метание мяча на дальность с разбега. Футбол. | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха | Развитие ловкости. |
| 84 |  | Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех». | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом. | Развитие силовой выносливости |
| 85-86 |  | Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок». (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие силовых способностей и прыгучести. |
| 87-88 |  | Прыжок в длину с разбега способом | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в | Развитие силовой |
|  |  | «согнув ноги». |  | длину с разбега. | выносливости |
| 89-90 |  | Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра «Веселая скакалка» (1 ч. факультатив) | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка со скакалкой. | Развитие ловкости. |
| Спортивные игры (баскетбол) (12 ч) |
| 91 |  | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте. |  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Развитиекоординационных способностей. |
| 92 |  | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие ловкости. |
| 93 |  | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». ( факультатив) |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 94 |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 95 |  | Ведение мяча с обводкой препятствий. |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |
| 96 |  | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий» (факультатив) |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитиекоординационных способностей. |
| 97-98 |  | Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди | 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | Развитие силовой выносливости |
| 99-100 |  | Подбирание отскочившего мяча от щита.(1 ч. факультатив) | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитие ловкости. |
| 101-102 |  | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта». | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Развитиекоординационных способностей. |