

Пояснительная записка

Перечень нормативных документов:

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 N 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
 - Региональный базисный учебный план на 2022/2023 учебный год для специальных (коррекционных) учреждений/классов VIII вида Еврейской автономной области, утверждённый приказом комитета образования от 10.07.2013 №312;
 - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) от 22 декабря 2015 г., протокол № 4/15 (далее АООП);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре для 5-7 класса структурно состоит из следующих разделов: *гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные 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 корректировать 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.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи 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 (мячи, кегли, гимнастические маты, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки).

Раздел «Легкая атлетика» 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.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до - 15С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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

Основные виды организации учебного процесса:

- урок.

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, оценка по предмету «Физическая культура» в специальной (коррекционной) школе определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально, а не по общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», на изучение предмета в школе выделяется в 5, 6, 7 классе 3 часа в неделю, 34 рабочие недели.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 4) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 5) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 6) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты физической культуры.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные знания и умения обучающимися, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Содержание учебного предмета, курса

5 класс

Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (28 часов).

Теоретические сведения

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

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речевкой и песней. Совершенствовать изученные виды ходьбы и бега.

Бег

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

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. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места. Медленный бег до 4мин. Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места.

Учащиеся должны знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин.; бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика с элементами акробатики (24 часа.)

Теоретические сведения

Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями.

Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

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

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

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

стенке

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке.

Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке;

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

Танцевальные упражнения

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

Лазание и перелезание.

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

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.).

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь.

Упражнения для развития пространственной ориентировки.

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы команд: «Налево!», «Направо!».

Уметь: выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лыжная подготовка (7 часов).

Теоретические сведения

Занятия на лыжах как средства закаливания организма.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Учащиеся должны знать: (лыжная подготовка) Разновидности ходов и спусков.

Уметь: координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м; выполнять спуск со склонов в низкой и основной стойке; преодолевать на лыжах 1км.

Баскетбол (17 часов).

Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощенным правилам.

По баскетболу знать: правила игры в баскетбол,

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч, правила игры.

Пионербол (12 часов).

Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Боковая подача. Учебная игра.

Учащиеся должны знать (по пионерболу):

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Мини-футбол (7 часов).

Расстановка на площадке.

Бег с изменением направления и скорости

Введение мяча из-за боковой линии.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема

Ведение мяча змейкой

Удары по летящему мячу с места

Учебная игра.

Подвижные игры (7 часов).

- 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;

Содержание учебного предмета.

6 класс.

Основы знаний

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (30 часов).

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту.

Ходьба

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба и её разновидности.

Бег

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60м.). Бег с ускорением (30м.). Кроссовый бег 300-500м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты. Бег с ускорением 30м. Бег с препятствиями. Кроссовый бег. Эстафетный бег.

Прыжки

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Толкание набивного мяча с места. Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места. Совершенствование толкания набивного мяча с места

Учащиеся должны знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель, на дальность.

Гимнастика (23 часа).

Теоретические сведения

Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

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

Упражнения на гимнастической стенке

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

Акробатические упражнения

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

Переноска груза и передача предметов

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов. Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева, направо, и наоборот.

Танцевальные упражнения

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо влево.

Равновесие

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

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку. Совершенствование акробатических упражнений, опорного прыжка, равновесия на гимнастической скамейке

Упражнения для развития пространственной ориентировки.

Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или бег на месте 5,10,15с, не сообщая учащимся времени. Произвольное выполнение ОРУ, исключая положение основной стойки, в течение 5-10с. Отжимание в упоре лёжа.

Учащиеся должны знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Уметь: подавать команды при выполнении ОРУ, соблюдать дистанцию в движении, выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь», сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий.

Лыжная подготовка (10 часов).

Теоретические сведения

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстояние до 100м. Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах.

Учащиеся должны знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в попеременном двушажном ходе на отрезке 40-60 м. пройти в быстром темпе 100-120м; преодолевать спуски в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5-2км.

Баскетбол (13 часов)

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине снизу и от груди. Учебная игра.

Знать: (по баскетболу) правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (попеременно); бросать мяч в корзину снизу с места.

Пионербол (13 часов).

Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Учащиеся должны знать: (пионербол) правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыграть мяч.

Мини-футбол (8 часов)

Закрепление правил игры. Учебная игра.

Ведение мяча змейкой.

Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма.

Удар головой по мячу при взятии ворот.

Правильно вводить мяч из-за боковой линии.

Игра в защите и нападении.

Подвижные игры (5 часов)

- 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 пионерболла, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Содержание учебного предмета.

7 класс.

Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

Легкая атлетика (27 часов).

Теоретические сведения

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

Ходьба

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

Бег

Бег с низкого старта и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты. Бег 60м с различного старта. Бег с препятствиями.

Метание

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метания набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность. Совершенствование метания малого мяча в цель с места, на дальность с разбега, метания набивного мяча различными способами, толкание набивного мяча на дальность с места.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование прыжка в длину, в высоту с разбега.

Учащиеся должны знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать равномерно в медленном темпе 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча в цель, на дальность; выполнять толкание набивного мяча с места.

Гимнастика (16 часов).

Теоретические сведения

Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

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

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

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

Акробатические упражнения

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лёжа. «Шпагат» с опорой руками о пол

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием.

Равновесие

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

Опорный прыжок

Прыжок, согнув ноги через коня. Прыжок ноги врозь через коня с поворотом на 90,*180* (для мальчиков). Совершенствование акробатических упражнений.

Совершенствование опорного прыжка.

Упражнения для развития пространственной ориентировки

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

Учащиеся должны знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как осуществлять страховку при выполнении упражнений другим учеником.

Уметь: различать и правильно выполнять команды по инструкции учителя; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка (10 часов).

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Игры: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель». Эстафеты на лыжах.

Учащиеся должны знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200м одновременными ходами; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3км.

Баскетбол (13 часов).

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от плеча. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

Знать: (по баскетболу) когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди.

Волейбол (13 часов).

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма, верхняя передача мяча двумя руками над собой, приём и передача мяча сверху и снизу в парах, учебная игра.

Знать: (по волейболу) права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол.

Мини-футбол (10 часов).

Закрепление правил игры. Учебная игра. Ведение мяча змейкой. Удар головой по мячу при взятии ворот. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении.

Подвижные игры (6 часов).

- 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;

Тематическое планирование
5 класс

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, коррекционные и корригирующие упражнения. <u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.	В процессе уроков	Раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Легкая атлетика	28 часов	
Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют
Ходьба и ее разновидности. Бег с широким шагом, на носках.	1	
Тестирование.	1	
Беговые и прыжковые упражнения.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжок в высоту с укороченного разбега.	2	
Медленный бег до 4 мин.	1	
Бег 60м на скорость с высокого и низкого старта.	2	
Метание малого мяча в цель с места.	2	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	2	
Эстафетный бег.	2	

Бег с преодолением препятствий.	2	упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Толкание набивного мяча с места.	2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	2	
Игры с бегом, метанием, ловлей, бросанием мяча.	2	
Гимнастика с элементами акробатики.	24 часа	
Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату. Выполнять строевые приёмы и команды. Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на скамейке, на гимнастической стенке, опорный прыжок.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	3	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	3	
Переноска груза и передача предметов.	2	
Упражнения на гимнастической стенке.	2	
Акробатические упражнения.	4	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	2	
Полоса препятствий.	1	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастической стенке.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	3	
Лыжная подготовка	7 часов	
Занятия на лыжах как средства закаливания организма.	1	Называть и соблюдать правила техники

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.		безопасности во время лыжной подготовки. Применять технику одношажного хода в различных условиях местности.
Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1	
Передвижение ступающим и скользящим шагом.	1	Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы.
Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны.
Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	Выполнять передвижение по ровной местности
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1	Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».
Спортивные игры «Баскетбол»	17 часов	
Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.	2	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Называть виды подачи, способы приёма и передач мяча.
Ведение мяча на месте и в движении.	4	Развивать знания, навыки и умения игры в пионербол, баскетбол и футбол.
Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	4	
Игры с элементами баскетбола.	3	Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре.
Учебная игра по упрощённым правилам.	4	Развивать навыки при подготовке и во время проведения игр.
Спортивные игры «Пионербол»	12 часов	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	4	Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости.
Подача мяча двумя руками снизу.	4	
Нападающий удар. Боковая подача.	4	
Учебная игра.	В процессе уроков.	
Мини-футбол	7 часов	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных
Бег с изменением направления и скорости	1	

Введение мяча из-за боковой линии.	1	двигательных качеств.
Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1	Расстановка на площадке.
Ведение мяча змейкой	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости.
Удары по летящему мячу с места	3	Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре.
Учебная игра.	В процессе уроков.	
Подвижные игры	7 часов	Осваивать технику бега различными способами.
- 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;	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	1	Описывать технику прыжковых упражнений.
	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.
	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
Итого:	102 часа.	

Тематическое планирование.

6 класс

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие. 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 корректирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.	В процессе уроков	Раскрывать понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
Легкая атлетика	30	
Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.	1	Соблюдать правила и техники безопасности на уроке включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых
Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1	
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30м.	1	
Тестирование.	2	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Медленный бег до 5 мин.	2	
Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
Бег 60м с низкого старта.	2	
Бег с преодолением препятствий.	1	
Кросс 300-500м.	1	

Толкание набивного мяча с места.	1	упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	
Бег с ускорением 30м.	1	
Бег с препятствиями.	1	
Тестирование.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с места.	1	
Кроссовый бег 300-500м.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
Эстафетный бег.	1	
Толкание набивного мяча с места.	1	
Гимнастика	23	
Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику кувырка, переката назад из упора присев в стойку на лопатках, лазания по канату. Выполнять строевые приёмы и команды. Выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на скамейке, на гимнастической стенке, опорный прыжок.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	2	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	2	
Переноска груза и передача предметов.	2	
Упражнения на гимнастической стенке.	2	
Акробатические упражнения.	2	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	2	
Полоса препятствий.	2	
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	2	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	3	
Лыжная подготовка	10	
Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы. Объяснять назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны. Выполнять передвижение по
Попеременный двухшажный ход.	1	
Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	1	
Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1	
Спуск с пологих склонов в низкой,	1	

основной стойке.		ровной местности Переноска
Повороты с переступанием в движении.	1	лыжного инвентаря.
Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1	Передвижение ступающим и
Торможение «плугом».	1	скользящим шагом. Спуск со
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1	склонов в низкой и основной
Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе.	1	стойке. Подъем по склону
		наискось и прямо «лесенкой».
Баскетбол	13	
Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.	1	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр.
Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	2	Называть виды подач, способы приёма и передач мяча.
Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	2	Развивать знания, навыки и умения игры в пионербол, баскетбол и футбол.
Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.	2	Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре.
Броски мяча по корзине снизу и от груди	2	Развивать навыки при подготовке и во время проведения игр.
Игры с элементами баскетбола.	2	
Игры с элементами пионербола и баскетбола.	2	
Пионербол. Волейбол	13	
Расстановка и перемещение игроков на площадке.	В процессе уроков	Развивать навыки при подготовке и во время проведения игр.
Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	2	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Нижняя прямая подача	2	
Нижняя прямая подача.	2	
Розыгрыш мяча на три паса.	2	
Подача мяча по зонам площадки	1	
Верхняя передача мяча в тройках	2	
Блокирование мяча у сетки.	2	
Учебная игра.	В процессе уроков	
Мини-футбол	8	
Закрепление правил игры. Учебная игра.	В процессе уроков	Знать и применять основное содержание правил по спортивным играм.
Ведение мяча змейкой.	2	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	2	
Удар головой по мячу при взятии ворот.	1	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.
Правильно вводить мяч из-за боковой линии.	1	
Игра в защите и нападении.	2	

Подвижные игры	5	
- 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;	В процессе уроков	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
Итого:	102	

Тематическое планирование
7 класс

Название раздела\темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие. 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.	В процессе уроков	Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях. Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения с дополнительными отягощениями.
Легкая атлетика	27	
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1	Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта.
Беговые и прыжковые упражнения.	1	Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.
Тестирование.	1	
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	Бегать на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	
Медленный бег до 4 мин.	2	
Встречные эстафеты.	1	
Бег 60м с ускорением.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
Метание набивного мяча различными способами.	1	
Бег с преодолением препятствий.	1	
Кросс 500-1000м.	1	

Толкание набивного мяча на дальность.	1	
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1	
Бег 60м с различного старта.	1	
Бег с препятствиями.	1	
Тестирование.	1	
Метание малого мяча в цель с места.	1	
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
Метание набивного мяча различными способами.	1	
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1	
Толкание набивного мяча на дальность с места.	1	
Гимнастика	16	
Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1	
Переноска груза и передача предметов. Подготовка места занятий в спортивном зале.	1	
Упражнения на гимнастической стенке.	1	
Акробатические упражнения.	1	
Опорный прыжок.	2	
Лазание и перелезание.	2	
Полоса препятствий.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1	
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	
Танцевальные упражнения.	1	
Лыжная подготовка	10	
Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1	
Попеременный двухшажный ход.	1	
Одновременный двухшажный ход.	1	
Одновременный одношажный ход.	1	

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1	ровной местности, подъемы, спуски.
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	1	
Торможение «плугом».	1	
Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1	
Игры, эстафеты на лыжах.	1	
Баскетбол	13	
Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Остановка в 2 шага.	1	Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх .
Ведение мяча с изменением направления.	1	
Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1	
Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	1	
Игры с элементами баскетбола.	1	
Учебная игра.	2	
Волейбол	13	
Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1	Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.
Верхняя прямая подача.	3	
Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	7	
Учебная игра.	2	
Мини-футбол	10	
Закрепление правил игры. Учебная игра.	В процессе уроков	Использовать спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми.
Ведение мяча змейкой	2	
Удар головой по мячу при взятии ворот	2	
Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма	2	
Правильно вводить мяч из-за боковой линии.	2	
Игра в защите и нападении	2	
Подвижные игры	6	
- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость;	В процессе уроков	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Выполнять упражнения для развития физических

- с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;		способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
Итого:	102	

**Учебно – методическое и материально - техническое
обеспечение предмета.**

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.
2. Авторская программа по физкультуре В.М. Мозгового.
3. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
4. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
5. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
6. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
7. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
8. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.

Спортивное оборудование и инвентарь.

- 1) Мостик гимнастический 1 шт.
- 2) Щит баскетбольный 2 шт.
- 3) Стенка шведская с турниками 1 шт.
- 4) Конь гимнастический 1 шт.
- 5) Лавка гимнастическая 5 шт.
- 6) Стойка для прыжков в высоту 2 шт.
- 7) Мат гимнастический 12 шт.
- 8) Мяч баскетбольный 20 шт.
- 9) Мяч волейбольный 6 шт.
- 10) Мяч футбольный 2 шт.
- 11) Обруч 6 шт.
- 12) Сетка волейбольная 1 шт.
- 13) Секундомер 1 шт.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
	Лёгкая атлетика.	15 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры.	1		
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1		
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1		
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1		
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1		
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1		
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1		
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60 м.	1		
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	1		
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	1		
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1		
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
15	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики	24 часа		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1		
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1		
18	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1		

19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1		
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1		
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения.	1		
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1		
23	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты.	1		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1		
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1		
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1		
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1		
32	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1		
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1		
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1		
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1		
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1		
39	Эстафеты с элементами акробатики.	1		
	Спортивные игры «Пионербол»	12 часов		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1		

42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1		
44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
45	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1		
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1		
50	Обучение нижней подаче мяча	1		
51	Обучение нижней подаче мяча.	1		
	Лыжная подготовка.	7 часов		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1		
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1		
55	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1		
56	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1		
57	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1		
58	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	17 часов		
59	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
60	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
61	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
62	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1		
63	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1		
65	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1		
66	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		

67	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1		
68	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1		
69	Передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1		
70	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1		
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
72	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
73	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1		
74	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
75	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1		
	Легкая атлетика	13 часов		
76	Обучение прыжку в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
77	Дальнейшее обучение прыжку в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
78	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1		
79	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа.	1		
80	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1		
81	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1		
82	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м.	1		
83	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м.	1		
84	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м.	1		
85	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	1		
86	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
87	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 6 минут.	1		
88	Развитие выносливости. Медленный бег 1000 м.	1		
	Мини футбол.	6 часов		
89	Бег с изменением направления и скорости	1		
90	Введение мяча из-за боковой линии.	1		

91	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1		
92	Ведение мяча змейкой	1		
93	Ведение мяча змейкой	1		
94	Удары по летящему мячу с места	1		
	Спортивные игры. Подвижные игры.	5 часов		
95	Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).	1		
96	Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Ведение футбольного мяча змейкой. Учебная игра «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки)	1		
97	Бег с изменением направления и скорости. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки)	1		
98	Ведение мяча змейкой. Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).	1		
99	Удары по летящему мячу с места. Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).	1		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	2	3	4	5
	Лёгкая атлетика.	15 часов.		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1		
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1		
3	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1		
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1		
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1		
6	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1		
7	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1		
8	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1		
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1		
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1		
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1		
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1		
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры.	1		
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1		
	Гимнастика с элементами акробатики.	23 часа.		
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1		
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1		
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две.	1		
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1		
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1		
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1		
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 -	1		

	200 гр на голове с различным положением туловища			
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища	1		
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1		
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1		
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1		
28	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1		
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1		
30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1		
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1		
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1		
33	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1		
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1		
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
	Спортивные игры «Пионербол».	13 часов.		
39	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
40	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1		
41	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1		
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1		
43	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1		
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1		
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1		
48	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1		
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие	1		

	упражнения).			
50	Обучение нижней подаче мяча.	1		
51	Обучение нижней подаче мяча.	1		
	Лыжная подготовка.	10 часов		
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
53	Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
54	Попеременный двухшажный ход.	1		
55	Передвижение на скорость на расстояние до 100м.	1		
56	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1		
57	Спуск с пологих склонов в низкой, основной стойке.	1		
58	Повороты с переступанием в движении.	1		
59	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1		
60	Торможение «плугом».	1		
61	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км.	1		
	Спортивные игры «Баскетбол».	13 часов		
62	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
63	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
64	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
65	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
66	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
67	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
68	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1		
69	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		
70	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
71	Эстафета с ведением мяча	1		
72	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1		
73	Ведение мяча с ускорением до 10 м.	1		
74	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1		
	Легкая атлетика	15 часов.		
75	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
76	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		

77	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
79	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
80	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
81	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
82	Подтягивание (м), вис (д). Эстафеты.	1		
83	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. Подвижная игра « Рыбаки и рыбки».	1		
84	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
85	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1		
86	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1		
87	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
88	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
89	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		
	Спортивные игры. «Мини-футбол»	6 часа.		
90	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1		
91	Ведение мяча змейкой.	1		
92	Эстафеты с ведением мяча.	1		
93	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1		
94	Закрепление правил игры «Мини-футбол». Учебная игра.	1		
95	Закрепление правил игры «Мини-футбол». Учебная игра.	1		
	Спортивные игры. Подвижные игры.	5 часов		
96	Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).	1		
97	Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Ведение футбольного мяча змейкой. Учебная игра «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки)	1		
98	Ведение мяча змейкой. Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).	1		
99	Удары по летящему мячу с места. Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).			
100	Спортивные игры. «Мини-футбол» (мальчики). «Бадминтон» (девочки).			

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата по плану	Дату по факту
	Лёгкая атлетика.	15 часов.		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1		
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1		
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
4	Ходьба с различным положением туловища (наклоны, присед).	1		
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1		
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1		
7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1		
8	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1		
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500 м.	1		
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места (3 - 5 прыжков).	1		
11	Обучение. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1		
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
15	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1		
	Гимнастика с элементами акробатики.	24 час.		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1		
17	Обучение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте).	1		
18	Повторение размыканию уступами по счету (9,6,3, на месте).	1		
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1		

21	Прыжки через скакалку.	1		
22	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1		
23	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1		
24	Прыжки через скакалку.	1		
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1		
26	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.	1		
27	Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1		
28	Обучение стойке на руках (с помощью).	1		
29	Повторение стойке на руках (с помощью).	1		
30	Обучение перевороту боком (с помощью).	1		
31	Повторение перевороту боком (с помощью).	1		
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1		
33	"Шпагат" с опорой руками о пол.	1		
34	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1		
35	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1		
36	Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1		
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1		
	Спортивные игры «Волейбол».	13 часов.		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1		
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
42	Дальнейшее обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
43	Дальнейшее обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1		
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
45	Дальнейшее обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
46	Дальнейшее обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1		
47	Обучение нижней прямой подаче.	1		

48	Дальнейшее обучение нижней прямой подаче.	1		
49	Дальнейшее обучение нижней прямой подаче.	1		
50	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1		
51	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1		
52	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1		
	Лыжная подготовка	10 часов.		
53	Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
54	Попеременный двухшажный ход.	1		
55	Одновременный двухшажный ход.	1		
56	Одновременный одношажный ход.	1		
57	Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1		
58	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
59	Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160 -200 м.	1		
60	Торможение «плугом».	1		
61	Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3 км.	1		
62	Игры, эстафеты на лыжах.	1		
	Спортивные игры « Баскетбол».	13 часов.		
63	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
64	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
65	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1		
66	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
67	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
68	Остановка шагом. Учебная игра.	1		
69	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
70	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1		
71	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
72	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1		
73	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1		
74	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1		

	Легкая атлетика	12 часов.		
75	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
76	Метание набивного мяча различными способами.	1		
77	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
78	Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1		
79	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
80	Подтягивание (м), вис (д). Эстафеты.	1		
81	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек. Подвижная игра.	1		
82	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
83	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1		
84	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. 60 м.	1		
85	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1		
86	Прыжки в длину с разбега.	1		
	Спортивные игры «Мини-футбол».	9 часов.		
87	Ведение мяча змейкой	1		
88	Ведение мяча змейкой	1		
89	Удар головой по мячу при взятии ворот	1		
90	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма	1		
91	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма	1		
92	Правильно вводить мяч из-за боковой линии.	1		
93	Правильно вводить мяч из-за боковой линии.	1		
94	Игра в защите и нападении.	1		
95	Закрепление правил игры. Учебная игра.	1		
	Подвижные игры	5 часов.		
96	с бегом на скорость;	1		
97	с прыжками в высоту, длину;	1		
98	с метанием мяча на дальность и в цель;	1		
99	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		
100	с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;	1		

