

**СЕВЕРНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VIII ВИДА № 81
(ГБОУ СКОШИ VIII ВИДА № 81)**

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического
Совета Протокол № 1 от 29.08.2014 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом И.о. директора ГБОУ
СКОШИ VIII вида № 81
№ 99 от 01.09.2014 г.

_____ Е.Д. Мазорук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: Физическая культура

для 5, 7 классов

(учащиеся с нарушениями интеллекта)

Составитель:

Учитель физической культуры
Кожин Эдуард Николаевич

Москва 2014 г.

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1) Федерального закона РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3) Федерального закона от 24.11.95 N 181-ФЗ (ред. от 21.07.2014 с изменениями, вступившими в силу с 21.10.2014) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (статья 6, 9, 10, 11);
- 4) Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений VIII вида РФ;
- 5) Письмо Министерства образования и науки РФ от 8 октября 2010г. НИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- 6) Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования».
- 7) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы, рекомендованная Министерством образования и науки РФ. Под редакцией Бгажноковой И.М.: – М: Просвещение, 2010 г.
- 8) Образовательной программы ГБОУ СКОШИ VIII ВИДА № 81 и учебного плана на 2014-2015 учебный год.

2. Используемый УМК

За основу взята программа «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5 – 9 классы. Под редакцией Бгажноковой И.М.: – М: Просвещение, 2010 г.

«Уроки физической культуры». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Образовательный процесс в коррекционном учебном учреждении регламентируется специальным учебным планом, составленным на основе типового (базисного) плана и утвержденным государственными органами управления образованием.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5, 7 классов нахо-

дятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

3. Место предмета в междисциплинарной программе

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуслов-

ливают необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

4. Цель и задачи программы

Целью реализации программы физического воспитания в средних классах школы является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации учащегося школы в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным; физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных и коррекционно – воспитательных **задач**:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания и т.д.)
- формирование и совершенствование физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость;
- 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.

5. Сроки реализации программы, количество часов в неделю, за год.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СКОШИ VIII вида № 81, урок физической культуры в 5, 7 классах проводится три раза в неделю (3 часа в неделю), в год 102 часа. Срок реализации программы: 2014 – 2015 учебный год.

класс	V	VII
часы		
В неделю	3	3

В год	102	102
-------	-----	-----

Продолжительность урока составляет – 40 минут.

6. Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- ✓ Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- ✓ Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- ✓ Овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- ✓ Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное,

интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

- ✓ Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры).
- ✓ Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Содержание учебного предмета

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- ✓ Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое психологическое значение, так как настраивает учащихся на проведение урока физкультуры. Продолжительность вводной части составляет 3 – 5 минут.
- ✓ Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть общеразвивающие физические упражнения, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 8 – 12 минут.
- ✓ Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.
- ✓ Заключительная часть урока решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития.

1. Распределение учебного материала по разделам и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		V	VII
1	Основы знаний	6	4
2	Гимнастика	24	24
3	Лёгкая атлетика	27	27
4	Спортивные игры	24	24
5	Лыжи	21	23
6	Всего часов	102	102

5 Класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук, в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения, сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения, стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по бревну (высота 70 см), с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- ✓ правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- ✓ приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь**:

- ✓ выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- ✓ выполнять исходное положение без контроля зрения;
- ✓ правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- ✓ выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- ✓ сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- ✓ выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- ✓ лазать по канату произвольным способом;
- ✓ выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

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

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи

(расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- ✓ фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь:**

- ✓ выполнять разновидности ходьбы;
- ✓ передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- ✓ выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- ✓ прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- ✓ для чего и когда применяются лыжи;
- ✓ правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны **уметь:**

- ✓ координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- ✓ пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- ✓ преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;

- ✓ тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры

Игры на внимание; игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- ✓ общие сведения об игре;
- ✓ правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь**:

- ✓ выполнять передвижение в стойке приставными шагами;
- ✓ остановку по свистку;
- ✓ передачу и ловлю мяча;
- ✓ ведение мяча.

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:

1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

7 Класс (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девятнадцать, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- ✓ как правильно выполнять размыкание уступами;

- ✓ как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- ✓ как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны **уметь**:

- ✓ различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- ✓ выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- ✓ различать фазы опорного прыжка;
- ✓ удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- ✓ лазать по канату способом в два и три приема;
- ✓ переносить ученика втроем;
- ✓ выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. 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.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- ✓ значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- ✓ основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны **уметь**:

- ✓ пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- ✓ выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- ✓ бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- ✓ выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- ✓ выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- ✓ выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- ✓ выполнять толкание набивного мяча с места.

Зимние виды спорта

Теоретические сведения

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения 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 до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- ✓ как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- ✓ правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь**:

- ✓ координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- ✓ пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- ✓ тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры

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

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол (Пионербол)

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- ✓ права и обязанности игроков;
- ✓ как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь:**

- ✓ выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- ✓ тактику одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

- ✓ выполнять прямую подачу.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- ✓ как ученик овладел основами двигательных навыков;
- ✓ как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- ✓ как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- ✓ как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- ✓ как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- ✓ как относится к урокам;
- ✓ каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- ✓ как понимает правила спортивных игр
- ✓ как взаимодействует с партнерами по команде.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность учащимся оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- ✓ хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ✓ ведет Карточку здоровья каждого ученика;
- ✓ сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Список использованной литературы

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
4. Епифанов В.А. Адаптивная физическая культура. – М.: 2006
5. Лечебная физическая культура: Справочник. / Под ред. Проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
9. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
10. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 5-9 классы; Илекса - Москва, 2009.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Физкультура. 5 класс. Поурочные планы. Первое полугодие; Учитель - Москва, 2012.
13. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.

Календарно – тематическое планирование на 2014 – 2015 учебный год

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

5 «б» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Салки с домиками».
2	Строевые упр-я: выполнение команд «На месте шагом марш!», «На месте стой!».	1	02.09.14	Ориентиры	Метание малого мяча в горизонтальную цель с места.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	04.09.14	Ориентиры	Строевые упр-я: построение в одну шеренгу, повороты направо, налево, кругом.
4	Челночный бег: представление, понятие.	1	08.09.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамейке.
5	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1	09.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед..
6	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	11.09.14	Ориентиры	Правильная постановка стоп в беге.
7	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	15.09.14	Ориентиры	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при вы-

					полнении упражнений.
8	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	16.09.14	Малые мячи, обручи.	Упр-я с малыми обручами.
9	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием через предметы (мячи, мешочки и т.п.).	1	18.09.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба и бег по ориентирам.
10	Дыхательные упр-я: согласованность дыхания с различными движениями рук.	1	22.09.14	. Гимнастическая скамья.	Упражнения в равновесии.
11	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	23.09.14	Ориентиры, маты.	Ползание «По – пластунски!»
12	Физические качества человека и способы их развития.	1	25.09.14	Ориентиры	Выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	29.09.14	Прыжковая яма	Физические качества человека и способы их развития.
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	30.09.14	Прыжковая яма, маты.	Переноска и укладка гимнастических матов по двое.
15	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	02.10.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1	06.10.14	Маты, Фитболы, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
17	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	07.10.14	Малые мячи, горизонтальная цель.	Бег с ускорением.
18	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1	09.10.14	Ориентиры, малые мячи.	Метания малого мяча на точность.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, большие мячи.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.

20	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1	14.10.14	Ориентиры, препятствия.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, в обозначенный ориентир.	1	16.10.14	Высокая опора, препятствия.	Бег с преодолением препятствий.
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	20.10.14	Гимнастические коврики, высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см.
23	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	21.10.14	Ориентиры	Быстрый бег на скорость 20-30 метров.
24	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	23.10.14	Ориентиры	Выполнение команд «На месте шагом марш!» «На месте стой!».
25	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»
26	Ловля и броски мяча в парах.	1	28.10.14	Волейбольные мячи, Фитболы.	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	30.10.14	Волейбольные мячи	Ловля и броски мяча в парах.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «а» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений».	1	02.09.14	Плакаты, волейбольная площадка, мяч.	Спортивная игра «Пионербол»

2	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	04.09.14	Ориентиры	«Правила безопасности при выполнении физических упражнений».
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию и внимание.	1	05.09.14	Ориентиры, гимнастической бревно.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
4	Спортивная ходьба: основное положение тела во время ходьбы; техника постановки опорной стопы.	1	09.09.14	Ориентиры	Бег по ориентирам.
5	Спортивная ходьба: согласованная работа рук и ног; постановка правильного дыхания в ходьбе.	1	11.09.14	Ориентиры, маты.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота на полу.
6	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	12.09.14	Ориентиры, секундомер.	Спортивная ходьба.
7	Низкий старт: основная стойка; техника старта.	1	16.09.14	Набивные мячи весом 2 кг.	Толкание набивного мяча 2 кг. с места двумя руками из-за головы.
8	Низкий старт: техника выноса и постановки опорной ноги в беге.	1	18.09.14	Футбольная площадка, мяч.	Спортивная игра «Футбол».
9	Тестирование бега на 60 метров с низкого старта.	1	19.09.14	Ориентиры, упоры, секундомер.	Низкий старт:
10	Строевые упр-я: размыкание вправо и влево стоя в одной шеренге, от середины, приставными шагами на интервал руки.	1	23.09.14	Ориентиры, большие мячи.	Броски и ловля большого мяча.
11	Челночный бег: техника челночного бега.	1	25.09.14	Ориентиры, мячи.	Передача мяча в колонне.
12	Челночный бег: совершенствование техники челночного бега.	1	26.09.14	Ориентиры, эстафетная палочка.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 4×50 м.
13	Тестирование челночного бега 4 × 10 метров.	1	30.09.14	Ориентиры, секундомер, набивные мячи.	Упражнения с набивными мячами.
14	Тестирование прыжка в длину с места.	1	02.10.14	Ориентиры, рулетка. мел.	Размыкание вправо и влево стоя в одной шеренге, от середины.
15	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	03.10.14	Прыжковая яма, маты, скакалки.	Упражнения со скакалками.
16	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	07.10.14	Прыжковая яма, маты.	Акробатические упражнения: «мостик», стойка на лопатках.

17	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	09.10.14	Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ без предметов.
18	Метание малого мяча на дальность с разбега: техника метания.	1	10.10.14	Малые мячи, препятствия, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 см.
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	14.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Беговые упражнения.
20	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	16.10.14	Малые мячи, перекладина.	Упражнения на перекладине.
21	Баскетбол: правила игры.	1	17.10.14	Высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину с высокой опоры в обозначенный ориентир.
22	Баскетбол: техника ведение мяча.	1	21.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: правила игры.
23	Баскетбол: передача мяча партнеру от груди двумя руками; ловля мяча.	1	23.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: техника ведение мяча.
24	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча у соперника.	1	24.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: передача мяча партнеру от груди двумя руками; ловля мяча.
25	Баскетбол: броски мяча по кольцу в движении.	1	28.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча у соперника.
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	30.10.14	Гимнастические коврики, ориентиры.	Челночный бег.
27	Зачет: правила баскетбола.	1	31.10.14	Малые мячи, горизонтальная цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «б» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений».	1	01.09.14	Плакаты, волейбольная площадка, мяч.	Спортивная игра «Пионербол»

2	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	04.09.14	Ориентиры	«Правила безопасности при выполнении физических упражнений».
3	Ходьба с выполнением движений рук на координацию и внимание.	1	05.09.14	Ориентиры, гимнастической бревно.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
4	Спортивная ходьба: основное положение тела во время ходьбы; техника постановки опорной стопы.	1	08.09.14	Ориентиры	Бег по ориентирам.
5	Спортивная ходьба: согласованная работа рук и ног; постановка правильного дыхания в ходьбе.	1	11.09.14	Ориентиры, маты.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота на полу.
6	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	12.09.14	Ориентиры, секундомер.	Спортивная ходьба.
7	Низкий старт: основная стойка; техника старта.	1	15.09.14	Набивные мячи весом 2 кг.	Толкание набивного мяча 2 кг. с места двумя руками из-за головы.
8	Низкий старт: техника выноса и постановки опорной ноги в беге.	1	18.09.14	Футбольная площадка, мяч.	Спортивная игра «Футбол».
9	Тестирование бега на 60 метров с низкого старта.	1	19.09.14	Ориентиры, упоры, секундомер.	Низкий старт:
10	Строевые упр-я: размыкание вправо и влево стоя в одной шеренге, от середины, приставными шагами на интервал руки.	1	22.09.14	Ориентиры, большие мячи.	Броски и ловля большого мяча.
11	Челночный бег: техника челночного бега.	1	25.09.14	Ориентиры, мячи.	Передача мяча в колонне.
12	Челночный бег: совершенствование техники челночного бега.	1	26.09.14	Ориентиры, эстафетная палочка.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 4×50 м.
13	Тестирование челночного бега 4 × 10 метров.	1	29.09.14	Ориентиры, секундомер, набивные мячи.	Упражнения с набивными мячами.
14	Тестирование прыжка в длину с места.	1	02.10.14	Ориентиры, рулетка. мел.	Размыкание вправо и влево стоя в одной шеренге, от середины.
15	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	03.10.14	Прыжковая яма, маты, скакалки.	Упражнения со скакалками.
16	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	06.10.14	Прыжковая яма, маты.	Акробатические упражнения: «мостик», стойка на лопатках.

17	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	09.10.14	Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ без предметов.
18	Метание малого мяча на дальность с разбега: техника метания.	1	10.10.14	Малые мячи, препятствия, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 см.
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	13.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Беговые упражнения.
20	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	16.10.14	Малые мячи, перекладина.	Упражнения на перекладине.
21	Баскетбол: правила игры.	1	17.10.14	Высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину с высокой опоры в обозначенный ориентир.
22	Баскетбол: техника ведение мяча.	1	20.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: правила игры.
23	Баскетбол: передача мяча партнеру от груди двумя руками; ловля мяча.	1	23.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: техника ведение мяча.
24	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча у соперника.	1	24.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: передача мяча партнеру от груди двумя руками; ловля мяча.
25	Баскетбол: броски мяча по кольцу в движении.	1	27.10.14	Баскетбольная площадка, мячи.	Баскетбол: вырывание и выбивание мяча у соперника.
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	30.10.14	Гимнастические коврики, ориентиры.	Челночный бег.
27	Зачет: правила баскетбола.	1	31.10.14	Малые мячи, горизонтальная цель.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

5 «б» класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Требования к одежде на уроках физкультуры в раз-	1	10.11.14	Плакаты	Игра «Пионербол».

	личных условиях».				
2	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	11.11.14	Ориентиры	Бег 30 метров с низкого старта.
3	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук	1	13.11.14	Гимнастические скамейки	Упражнения с гимнастическими палками.
4	Дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук.	1	17.11.14	Ориентиры, гимнастические маты	Бег в среднем темпе с ускорением по сигналу учителя.
5	Техника выполнения перекатов.	1	18.11.14	Ориентиры	Ходьба по гимнастической скамейке.
6	Стойка на лопатках. Техника выполнения упражнения.	1	20.11.14	Плакаты, гимнастические маты	Дыхательные упражнения.
7	Стойка на лопатках. Постановка дыхания во время выполнения упражнений.	1	24.11.14	Плакаты, гимнастические маты	Беговые упражнения.
8	Стойка на лопатках. Совершенствование техники выполнения упражнения.	1	25.11.14	Плакаты, гимнастические маты	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, назад.
9	Вис на перекладине прямым хватом.	1	27.11.14	Плакаты, гимнастическая стенка, перекладина.	Бег на скорость 60 м. с высокого старта.
10	Вис на перекладине обратным хватом.	1	01.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина, маты.	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».
11	Подтягивание в висе на перекладине. Техника выполнения упражнения.	1	02.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Метание набивного мяча с места двумя руками из-за головы.
12	Строевые упражнения: ходьба в колонне по два с заданным интервалом движения.	1	04.12.14	Ориентиры	Прыжки в высоту с укороченного разбега.

13	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	08.12.14	Гимнастические скамейки, шведская стенка.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
14	Танцевальные упражнения: ходьба с сохранением правильной осанки под музыку - вперед, назад, в стороны.	1	09.12.14	Музыкальное сопровождение	Бег с преодолением малых препятствий 30-40 см. в среднем темпе.
15	Упражнения в перелезание: перелезание препятствия высотой 70-80 см. Техника опоры на руки.	1	11.12.14	Стойки с регулируемой по высоте перекладиной, маты.	Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку.
16	Упражнения в перелезание: перелезание препятствия Техника поочередного переноса ног.	1	15.12.14	Стойка с регулируемой по высоте перекладиной, маты.	Строевые упражнения: ходьба в колонне по два с заданным интервалом.
17	Кувырок вперед из упора присев. Техника выполнения.	1	16.12.14	Гимнастические маты	Упражнения с баскетбольными мячами.
18	Кувырок вперед из упора присев. Совершенствование.	1	18.12.14	Гимнастические маты	Переноска и укладывание гимнастических матов по двое.
19	Пионербол. Правила игры, расположение игроков на площадке.	1	22.12.14	Площадка для «Пионербола», волейбольные мячи.	Упражнения с обручами.
20	Пионербол. Ловля мяча двумя руками, передача мяча партнеру.	1	23.12.14	Площадка для «Пионербола», волейбольные мячи.	Кувырок вперед из упора присев.
21	Пионербол. Техника подачи мяча снизу.	1	25.12.14	Площадка для «Пионербола», волейбольные мячи.	Подтягивание в висе на перекладине.
22	Пионербол. Учебная игра.	1	29.12.14	Площадка для «Пионербола», волейбольный мяч.	Перелезание препятствия высотой 70-80 см.
23	Зачет. Стойка на лопатках.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Пионербол. Учебная игра.

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «а» класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы».	1	11.11.14	Плакаты	Подвижная (коррекционная) игра: «Словесная карусель».
2	Техника выполнения кувырка вперед.	1	13.11.14	Ориентиры	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
3	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	14.11.14	Ориентиры, мешочки с песком весом 150-200 г.	Спортивная ходьба.
4	Лазание по гимнастической стенке и висы различными хватами.	1	18.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег по ориентирам.
5	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Техника выполнения переката назад.	1	20.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Упражнения на внимание.
6	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Техника поддержки туловища в вертикальном положении руками под поясницу.	1	21.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег на 60 метров с низкого старта.
7	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Постановка дыхания во время выполнения упр-я.	1	25.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом направо, налево и продвижением вперед.
8	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Совершенствование техники выполнения упр-я.	1	27.11.14	Гимнастический «Козёл»	Размыкание вправо и влево, от середины приставными шагами на интервал руки.
9	Ходьба под музыку, песню учащихся в обход зала, с остановками в	1	28.11.14	Ориентиры, музыкальное сопровождение.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

	конце музыкальной фразы.				
10	Строевые упр-я: выполнение команды «Короче шаг!»; «Шире шаг!»; «Подтянись!».	1	02.12.14	Ориентиры.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.
11	Кувырок назад из упора присев. Основное положение, техника кувыр-ка.	1	04.12.14	Ориентиры.	Строевые упр-я: выполнение команды «Шире шаг!»
12	Кувырок назад из упора присев. Техника группировки на конечной фазе кувыр-ка.	1	05.12.14	Ориентиры	Прыжок в длину с разбега способом «согнуп ноги».
13	Упр-я на координацию и внимание. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	09.12.14	Ориентиры	Упражнения с удержанием груза (150-200 г.) на голове.
14	Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну различными способами.	1	11.12.14	Малые мячи, ориентиры.	Упражнения с набивными мячами весом до 3 кг.
15	Баскетбол. Правила поведения на уроках баскетбола. Правила игры.	1	12.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Подвижная игра на внимание: «Запрещенное движение».
16	Баскетбол. Упр-я с баскетбольными мячами. Основная стойка игрока.	1	16.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Строевые упр-я: выполнение команды «Короче шаг!».
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	18.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Ходьба вперед спиной.
18	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте, повороты с мячом.	1	19.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Упражнения со скакалкой.
19	Строевые упр-я: повороты в движении по командам «Налево!», «Направо!».	1	23.12.14	Ориентиры, гимнастические палки.	Упражнения с гимнастическими палками
20	Круговая тренировка. Техника выполнения тренировки по станциям.	1	25.12.14	Ориентиры, эстафетные палочки.	Дыхательные упражнения в положении, сидя и лежа.
21	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	26.12.14	Ориентиры, эстафетные палочки.	Простые висы на перекладине.

22	Зачет. Стойка на лопатках перека- том назад из упора присев.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Баскетбол. Учебная игра.
----	---	---	----------	---------------------	--------------------------

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «б» класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная (коррекционная) игра: «Словесная карусель».
2	Техника выполнения кувырка вперед.	1	13.11.14	Ориентиры	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
3	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	14.11.14	Ориентиры, мешочки с песком весом 150-200 г.	Спортивная ходьба.
4	Лазание по гимнастической стенке и висы различными хватами.	1	17.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег по ориентирам.
5	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Техника выполнения переката назад.	1	20.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Упражнения на внимание.
6	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Техника поддержки туловища в вертикальном положении руками под поясницу.	1	21.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег на 60 метров с низкого старта.
7	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Постановка дыхания во время выполнения упр-я.	1	24.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом направо, налево и продвижением вперед.

8	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Совершенствование техники выполнения упр-я.	1	27.11.14	Гимнастический «Козёл»	Размыкание вправо и влево, от середины приставными шагами на интервал руки.
9	Ходьба под музыку, песню учащих-ся в обход зала, с остановками в конце музыкальной фразы.	1	28.11.14	Ориентиры, музыкальное сопровождение.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.
10	Строевые упр-я: выполнение команды «Короче шаг!»; «Шире шаг!»; «Подтянись!».	1	01.12.14	Ориентиры.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.
11	Кувырок назад из упора присев. Основное положение, техника кувыр-ка.	1	04.12.14	Ориентиры.	Строевые упр-я: выполнение команды «Шире шаг!»
12	Кувырок назад из упора присев. Техника группировки на конечной фазе кувыр-ка.	1	05.12.14	Ориентиры	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
13	Упр-я на координацию и внимание. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.	1	08.12.14	Ориентиры	Упражнения с удержанием груза (150-200 г.) на голове.
14	Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну различными способами.	1	11.12.14	Малые мячи, ориентиры.	Упражнения с набивными мячами весом до 3 кг.
15	Баскетбол. Правила поведения на уроках баскетбола. Правила игры.	1	12.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Подвижная игра на внимание: «Запрещенное движение».
16	Баскетбол. Упр-я с баскетбольными мячами. Основная стойка игрока.	1	15.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Строевые упр-я: выполнение команды «Короче шаг!».
17	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.	1	18.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Ходьба вперед спиной.
18	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой на месте, повороты с мячом.	1	19.12.14	Плакаты, баскетбольные мячи.	Упражнения со скакалкой.
19	Строевые упр-я: повороты в движении по командам «Налево!», «Направо!».	1	22.12.14	Ориентиры, гимнастические палки.	Упражнения с гимнастическими палками

	нос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.				
7	Попеременный двухшажный ход: вынос опорной палки вперед и правильная ее постановка для отталкивания.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.
8	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Правильная постановка опорной палки для отталкивания.
9	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1	29.01.15	Лыжи, ориентиры.	Скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.
10	Техника поворота в движении «переступанием».	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Удлинение шага скольжения.
11	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении «переступанием».
12	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
13	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
14	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировки при падении.
15	Техника подъема на склон ступающим шагом.	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
16	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон ступающим шагом.
17	Техника подъема на склон наискось способом «Полуёлочка»	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
18	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	19.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон наискось способом «Полуёлочка»
19	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км. Раз-	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».

	вите выносливости.				
20	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Занять место!».
21	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах".
22	Комплекс упражнений с набивными мячами для развития силы рук и плечевого пояса (в парах).	1	03.03.15	Набивные мячи.	Упражнения на расслабление.
23	Комплекс общеподготовительных упражнений с различным сочетанием движений рук, ног, туловища.	1	05.03.15	Набивные мячи.	Упражнения с набивными мячами.
24	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1	10.03.15	Волейбольные мячи, сетка.	Игра на внимание «Запрещенное движение».
25	Пионербол. Техника ловли мяча над головой.	1	12.03.15	Волейбольные мячи, сетка.	Пионербол. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.
26	Пионербол. Техника подачи двумя руками снизу.	1	16.03.15	Волейбольные мячи, сетка.	Пионербол. Техника ловли мяча над головой.
27	Пионербол. Техника боковой подачи.	1	17.03.15	Волейбольные мячи, сетка.	Пионербол. Техника подачи двумя руками снизу.
28	Зачет: Пионербол - боковая подача.	1	19.03.15	Волейбольные мячи, сетка.	Подвижная игра “Челнок”.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «а» класс

Всего часов: 30

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Техника безопасной переноски лыж к месту проведения занятий».	1	13.01.15	Плакаты	Упражнения на гимнастических скамейках. Комплекс № 1.
2	Строевая подготовка: передвижение в колонне по одному с лыжами на плече, с лыжами под рукой.	1	15.01.15	Лыжи	Подвижная игра на лыжах «Занять место!».
3	Лыжная подготовка. Повторение пройденного в 5-м классе. Передвижение ступающим шагом.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Передвижение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
4	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.
5	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	22.01.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж.
6	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.
7	Техника скользящего шага: скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой лыжей, без палок.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.
8	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног во время движения на лыжах.	1	29.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше!».

9	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног во время движения на лыжах.
10	Техника скользящего шага: вынос опорной палки вперед и правильная ее постановка для отталкивания.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок.
11	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос опорной палки вперед и правильная ее постановка для отталкивания.
12	Техника скользящего шага: удлинение шага скольжения.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.
13	Техника подъема на склон ступающим шагом.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника скользящего шага: удлинение шага скольжения.
14	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон ступающим шагом.
15	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировки при падении.
16	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
17	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	19.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
18	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
19	Техника поворота в движении «переступанием».	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
20	Передвижение на лыжах в среднем темпе на отрезке до 1,5 км. Развитие выносливости.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «На одной лыже!».
21	Сочетание простых и сложных исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без.	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении «переступанием».

22	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку.	1	03.03.15	Волейбольный мяч, сетка.	Пионербол. Учебная игра 5×5.
23	Упр-я на перекладине. Подтягивание на руках из простого виса.	1	05.03.15	Перекладина, гимнастическая стенка.	Преодоление препятствий.
24	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в три и обратно.	1	06.03.15	Ориентиры	Сочетание простых и сложных исходных положений рук и ног по инструкции учителя.
25	Баскетбол: техника ведение мяча по площадке, остановка шагом.	1	10.03.15	Баскетбольные мячи.	Сочетание простых и сложных исходных положений рук и ног по инструкции учителя.
26	Баскетбол: техника ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	12.03.15	Баскетбольные мячи.	Техника правильного дыхания в покое и при выполнении физических упражнений.
27	Баскетбол: техника броска мяча в корзину двумя руками снизу и от груди с места.	1	13.03.15	Баскетбольные мячи.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.
28	Баскетбол: техника поворотов на месте и передачи мяча партнеру.	1	17.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: техника ведение мяча по площадке, остановка шагом.
29	Баскетбол: учебная игра 4×4.	1	19.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: техника ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.
30	Зачет: Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 5 метров.	1	20.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: учебная игра 4×4.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

7 «б» класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Техника безопасной переноски лыж к месту проведения занятий».	1	12.01.15	Плакаты	Упражнения на гимнастических скамейках. Комплекс № 1.
2	Строевая подготовка: передвижение в колонне по одному с лыжами на плече, с лыжами под рукой.	1	15.01.15	Лыжи	Подвижная игра на лыжах «Занять место!».
3	Лыжная подготовка. Повторение пройденного в 5-м классе. Передвижение ступающим шагом.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Передвижение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
4	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Передвижение на лыжах ступающим шагом.
5	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	22.01.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж.
6	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.
7	Техника скользящего шага: скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой лыжей, без палок.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.
8	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног во время	1	29.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше!».

	движения на лыжах.				
9	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног во время движения на лыжах.
10	Техника скользящего шага: вынос опорной палки вперед и правильная ее постановка для отталкивания.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге с помощью палок.
11	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос опорной палки вперед и правильная ее постановка для отталкивания.
12	Техника скользящего шага: удлинение шага скольжения.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.
13	Техника подъема на склон ступающим шагом.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника скользящего шага: удлинение шага скольжения.
14	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон ступающим шагом.
15	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировки при падении.
16	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
17	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	19.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
18	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
19	Техника поворота в движении «переступанием».	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
20	Передвижение на лыжах в среднем темпе на отрезке до 1,5 км. Развитие выносливости.	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «На одной лыже!».
21	Сочетание простых и сложных исходных положений рук и ног по ин-	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении «переступанием».

	струкции учителя с контролем зрения и без.				
22	Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку.	1	05.03.15	Волейбольный мяч, сетка.	Пионербол. Учебная игра 5×5.
23	Баскетбол: техника ведение мяча по площадке, остановка шагом.	1	06.03.15	Баскетбольные мячи.	Сочетание простых и сложных исходных положений рук и ног по инструкции учителя.
24	Баскетбол: техника ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	12.03.15	Баскетбольные мячи.	Техника правильного дыхания в покое и при выполнении физических упражнений.
25	Баскетбол: техника броска мяча в корзину двумя руками снизу и от груди с места.	1	13.03.15	Баскетбольные мячи.	Упражнения для развития гибкости позвоночника.
26	Баскетбол: техника поворотов на месте и передачи мяча партнеру.	1	16.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: техника ведение мяча по площадке, остановка шагом.
27	Баскетбол: учебная игра 4×4.	1	19.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: техника ловли мяча двумя руками на месте на уровне груди.
28	Зачет: Баскетбол: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места с расстояния 5 метров.	1	20.03.15	Баскетбольные мячи.	Баскетбол: учебная игра 4×4.

12	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: техника броска, траектория полета мяча.	1	23.04.15	Малые мячи	Низкий старт.
13	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: совершенствование.	1	27.04.15	Малые мячи, ориентиры.	Эстафетный бег 4×30 м.
14	Толкание набивного мяча весом 1 кг, с места одной рукой в сектор, стоя боком. Основная стойка.	1	28.04.15	Набивные мячи	Подвижная игра: «Пятнашки маршем!».
15	Толкание набивного мяча весом 1 кг, с места одной рукой в сектор, стоя боком. Техника толчка, траектория.	1	30.04.15	Набивные мячи	Подвижная игра: «Штурм!».
16	Толкание набивного мяча весом 1 кг, с места одной рукой в сектор, стоя боком. Совершенствование.	1	05.05.15	Набивные мячи, яма с песком.	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».
17	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1	07.05.15	Волейбольные мячи	Подвижная игра: «Снайперы!».
18	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1	12.05.15	Волейбольные мячи	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
19	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1	14.05.15	Волейбольные мячи	Размыкание по команде «На вытянутые руки от середины разомкнись!».
20	Пионербол: техника нижней прямой подачи мяча.	1	18.05.15	Волейбольные мячи	Подвижная игра: «Не дай мяч водящему!».
21	Пионербол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками и приема мяча снизу.	1	19.05.15	Волейбольные мячи	Эстафета: «Бег с флажками!»
22	Зачет. Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега. Подведение итогов четверти.	1	21.05.15	Малые мячи	Подвижная игра: «Мяч соседу!».

11	Пионербол: техника нижней прямой подачи мяча.	1	23.04.15	Волейбольные мячи, препятствие.	Запрыгивания на препятствия высотой 50 – 70 см. с места.
12	Пионербол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками и приема мяча снизу.	1	24.04.15	Волейбольные мячи	Низкий старт.
13	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1	28.04.15	Ориентиры, скакалки.	Эстафетный бег 4×50 м.
14	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1	30.04.15	Скакалки	Пионербол. Учебная игра.
15	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1	05.05.15	Скакалки	Бег на 60 метров с высокого старта.
16	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: основная стойка, техника разбега и замаха.	1	07.05.15	Малые мячи, яма с песком.	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».
17	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: техника броска, траектория полета мяча.	1	08.05.15	Малые мячи	Подвижная игра: «Попади в цель!».
18	Упражнения на перекладине: подтягивание из виса.	1	12.05.15	Перекладина, маты.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
19	Бег с ускорением на дистанции 30 метров. Исходное положение, техника старта.	1	14.05.15	Ориентиры	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
20	Бег с ускорением на дистанции 30 метров. Техника прямолинейной постановки стоп в беге.	1	15.05.15	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.
21	Бег с ускорением на дистанции 30 метров. Техника выноса маховой ноги вперед, удлинение шага.	1	19.05.15	Ориентиры	Подвижная игра: «Мяч над веревкой!».
22	Толкание набивного мяча весом 2 кг, с места в сектор, стоя боком. Основная стойка, техника толкания.	1	21.05.15	Ориентиры, набивные мячи.	Подвижная игра: «Тяни в круг!».

9	Пионербол: техника нижней прямой подачи мяча.	1	17.04.15	Волейбольные мячи	Подвижная игра: «По кочкам и линиям!».
10	Пионербол: совершенствование верхней передачи мяча двумя руками и приема мяча снизу.	1	20.04.15	Волейбольные мячи	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад.
11	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1	23.04.15	Скакалки, препятствие.	Запрыгивания на препятствия высотой 50 – 70 см. с места.
12	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1	24.04.15	Скакалки	Низкий старт.
13	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1	27.04.15	Ориентиры, скакалки.	Эстафетный бег 4×50 м.
14	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: основная стойка, техника разбега и замаха.	1	30.04.15	Малые мячи	Пионербол. Учебная игра.
15	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега: техника броска, траектория полета мяча.	1	07.05.15	Малые мячи	Бег на 60 метров с высокого старта.
16	Бег с ускорением на отрезке 30 метров. Исходное положение, техника старта.	1	08.05.15	Ориентиры, яма с песком.	Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».
17	Бег с ускорением на отрезке 30 метров. Техника прямолинейной постановки стоп в беге.	1	14.05.15	Ориентиры	Подвижная игра: «Попади в цель!».
18	Бег с ускорением на отрезке 30 метров. Техника выноса маховой ноги вперед, удлинение шага.	1	15.05.15	Стойки и планка, ориентиры.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
19	Упражнения на перекладине: подтягивание из виса прямым хватом.	1	18.05.15	Перекладина, маты.	Подвижная игра: «Мяч над веревкой!».
20	Упражнения на перекладине: подтягивание из виса обратным хватом.	1	21.05.15	Перекладина, маты.	Подвижная игра: «Пятнадцать передач!».
21	Зачет. Бег с ускорением на отрезке 30 метров. Подведение итогов.	1	22.05.15	Ориентиры, мячи.	Задание на летние каникулы.

