**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ( КОРРЕКЦИОННОЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ « СПЕЦИАЛЬНАЯ( КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА VIII ВИДА № 44 г. БРЯНСКА**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено»**Протокол № от«» 2015 г.Руководитель МО | **« Согласовано»** «» 2015 г.Заместитель директора школы по УВР. | **« Утверждено»**«» 2015г. Директор школы . |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 **ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

 5-10 **классы:**

( кол-во часов:5-9 классы 68 ч; в 10 классе- 102 ч;), в нед: 2 ч;в 10 классе 3 ч в нед.)

Срок реализации Программы: 4 года

 Программу составил:

 учитель физкультуры

 МБС(К) ОУ- школы VIIIвида

 № 44 г. Брянска

 Лучина Екатерина Александровна

 **2015-2016 учебный год**

 **Пояснительная записка**

  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-оздоровительныхзадач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных ( коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

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

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

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

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

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

- содействие военно- патриотической подготовке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Распределение учебного материла по разделам программы и классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Виды упражнений, количество часов** | **Всего часов** |
|  | Гимнастика | Легкая атлетика |  Спортивные игры и подвижные игры |  |
| **5****6****7****8****9****10** | 161616161624 | 262626262638 | 262626262640 | 6868686868102 |

 **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5 класс**

**Гимнастика:**

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

**Практический материал**

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

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

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

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

     **Равновесие:**Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.
**Опорный прыжок:**Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.
      **Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений***:*Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.
      Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

**Легкая атлетика:**

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

**Спортивные и подвижные игры:**

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

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

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

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

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

**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.

**6 класс**

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

**Гимнастика**

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

**Практический материал:**

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

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

      *-с гимнастическими палками(п*одбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову,  влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.
      *-с большими обручами:(*Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.
      -*со скакалками: (*скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
      *-с набивными мячами:(*перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).
     -п*ереноска груза и передача предметов: (*переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).
      **Лазанье и перелезание:***. (*лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).      Перелизанние через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).
      **Равновесие.***: (*равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

**Опорный прыжок***:(*прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу).
      **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (** ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля.. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.
      Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

**Легкая атлетика**

      *-ходьба: (*ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы).
      -*Бег: (*медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м).
      -*Прыжки: (*прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги с крестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге).
      *Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

*-метание: (*метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений).
      Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Спортивные и подвижные игры:**

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

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

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

      *Остановка шагом.* Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
      Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
      *Эстафеты с ведением мяча.* Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

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

**Межпредметные связи**

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

**7 класс**

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

**Гимнастика:**

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

**Практический материал**

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

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

     - *основные положения и движения головы, конечностей, туловища: (*фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
      -*упражнения на дыхание: (*регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.
     - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание).
      -*упражнения, укрепляющие осанку: (*собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).
      -*упражнения для расслабления мышц: (*рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).
      -*упражнения для развития координации движений : (*поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (*построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
 **Общеразвивающиеупражнения с предметами:**

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

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

**Легкая атлетика:**

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

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

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

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

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

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

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

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

**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.

**8 класс**

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

**Гимнастика:**

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

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

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

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

-*упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.
      -*упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.
      -*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

**Упражнения с предметами**

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

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

**Легкая атлетика**

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

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

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Баскетбол( судейство игр, правила игры в баскетбол;**Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

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

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

**Межпредметные связи**

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

**9 класс**

 **Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:**  правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал:**

-*построения и перестроения*: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения***:*

*- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

-*упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.
      -*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.
      -*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      -*упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-*упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.
      -*упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

-*упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами;.

**Упражнения с предметами**

     - *с гимнастическими палками.*,; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.
     -*с набивными мячами*. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.
      -*С гантелями*Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

 -*упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.
      -*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.
      *Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;.

-*опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

      Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал**

      *Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.
      *Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 мСовершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.
      *Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

 *Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

      *Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Теоретические сведения**

      Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

      Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

**Практический материал**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

      Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

**Практический материал**

      Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

**Хоккей на полу**

**Теоретические сведения**

      Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал**

      Индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

**Межпредметные связи**

      *Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.
      *Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.
      *Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.
      *Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия, гипокинезия* и *гиперкинезия, работоспособность* и способы ее повышения.
      *География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация.*
      *История:* подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

**10 класс**

 **Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**Гимнастика:**

**Практические умения:**

- *построения и перестроения:*( закрепление и выполнение ранее изученных команд: « смирно», « равняйсь»,» вольно»); согласованные повороты учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага).

 **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*-основные положения и движения рук, ног, головы, туловища: (* вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Повторить все ранее изученные движения рук, ног, туловища).

-*упражнения на дыхание.*: на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

 -*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      -*упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

-*упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.
      -*упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:**

- *с гимнастической палкой* (удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2-3 упражнений).

- *с набивными мячами* ( перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5-7 упражнений;).

 -*с гантелями* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Лазание и перелазание:** ( закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке; перелазание через препятствия различной высоты).

**Равновесие:** ( повторение всех видов равновесия ; расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках).

**Опорный прыжок**: ( прыжки ранее изученными способами через коня, козла).

**Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных ивременных параметров движений**: ( упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом ( бег с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения).

**Легкая атлетика:**

- *ходьба* ( ходьба с чередованием бега;повторение всех ранее изученных видов ходьбы).

- *бег* ( бег в различном темпе; бег на средние дистанции; совершенствование эстафетного бега; кроссовый бег по пересеченной местности).

- *прыжки* (прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги»; прыжок в длинус места).

- м*етание* ( закрепление всех видов метания ( в цель и на дальность)).

**Спортивные игры**

- *волейбол* ( разбор правил игры; верхняя передача мяча двумя руками стоя на месте и после передвижения; приемы мяча различным способом; учебная игра; блокировка нападающего удара; игры с элементами волейбол( « Не дай мяч водящему», « картошка»).

*- баскетбол* ( роль судьи в соревновании; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке; совместные действия трех нападающих против двух защитников; ловля мяча в движении; двухсторонняя игра с выполнением всех правил; игры с элементами баскетбола( « салки с мячом», « 33» и т.д).

**Хоккей на полу:**

**Теоретические сведения:**наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал:**индивидуальное мастерство -совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

**Межпредметные связи:**

      *Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.
      *Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.
      *Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.
      *Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия, гипокинезия* и *гиперкинезия, работоспособность* и способы ее повышения.
      *География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация.*

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **I четверть 5 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой». | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |
| 2. | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. | 1 |  |  |  |
| 3. | Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.  | 1 |  |  |  |
| 4. | Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 5. | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий. | 1 |  |  |  |
| 6. | Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого. Бег из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжки** |  |  |  |  |
| 7. | Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки» | 1 |  |  |  |
| 8-9. | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 2 |  |  |  |
| 10-11. | Обучение элементам прыжкав высоту с укороченного разбегаспособом « перешагивание». | 2 |  |  |  |
|  | **Метание** |  |  |  |  |
| 12-13. | Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 2 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 14. | Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. | 1 |  |  |  |
| 15-16. | Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сядя. | 2 |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |  |
| 17. | Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал. | 1 |  |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |
| 18. | Обучение сдаче рапорта учителю.Выполнение поворотов на месте с переступанием. | 1 |  |  |  |

**I четверть 6 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

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

 **I четверть 7 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-ие** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |  |
| 2. | Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |  |
| 3. | Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4\*6 м | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Кросс по слабопересеченной местности до 300м. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |  |
| 8-9. | Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |  |
| 10. | Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете. | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |  |  |
| 13. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |  |  |
| 17. | Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
|  | **Построения, перестроения.** |  |  |  |  |  |
| 18. | Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом. | 1 |  |  |  |  |

 **I четверть 8 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **дата** | **примечание** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице». | 1 |  |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |  |
| 2. | Выполнение ходьбы на скорость ( до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м | 1 |  |  |  |
| 3. | Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км. | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 4. | Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами. | 1 |  |  |  |
| 5. | Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м- 2 раза. | 1 |  |  |  |
| 6. | Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности. | 1 |  |  |  |
| 7. | Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 8. | Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м. | 1 |  |  |  |
| 9. | Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе. | 1 |  |  |  |
| 10. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |  |
| 11. | Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега. | 1 |  |  |  |
| 12. | Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |  |
| 13. | Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча. | 1 |  |  |  |
| 14. | Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений. | 1 |  |  |  |
| 15. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |  |
| 16. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление). | 1 |  |  |  |
| 17. | Обучение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 18. | Обучение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку. | 1 |  |  |  |

**I четверть 9 класс ( 18 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Понятие спортивной этики». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 2. | Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 4. | Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза. | 1 |  |  |
| 5. | Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 |  |  |
| 6. | Обучение бегу на средние дистанции ( 800м). | 1 |  |  |
| 7. | Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 8. | Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега. | 1 |  |  |
| 9. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги». | 1 |  |  |
| 10. | Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание». | 1 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 11. | Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча ( 100-150 г), гранаты в цель и на дальность. | 1 |  |  |
| 12. | Обучение толканию ядра. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 13. | Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение приему мяча снизу у сетки. | 1 |  |  |
| 14. | Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 15. | Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 16. | Обучение блокированию мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 17. | Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 18. | Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов( серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра. | 1 |  |  |

**I четверть 10 класс ( 27 часа )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Колич-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 2. | Повторение ходьбы с чередованием бега. Совершенствование всех видов ходьбы. | 1 |  |  |
| 3-4. | Повторение спортивной ходьбы. | 2 |  |  |
| 5. | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. | 1 |  |  |
| 6. | Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 7. | Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м. | 1 |  |  |
| 8. | Повторение бега на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 9-10. | Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м). | 2 |  |  |
| 11. | Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 12. | Повторение прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 13-14. | Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов). | 2 |  |  |
| 15-16 | Повторение элементов прыжка в высоту способом « перешагивание». | 2 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 17-18-19. | Повторение метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.  | 3 |  |  |
| 20-21. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 2 |  |  |
| 22-23. | Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега.  | 2 |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| 24. | Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике.Беседа: Виды гимнастики в школе. | 1 |  |  |
|  | **Построения и перестроения**. |  |  |  |
| 25. | Закрепление и выполнение всех ранее изученных команд: « смирно!»,» равеяйсь»,» вольно». | 1 |  |  |
| 26-27. | Повторение согласованных поворотов учащихся ( кругом, направо, налево); отработка строевого шага. | 2 |  |  |

 **II четверть 5 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |
| 1. | Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо. | 1 |  |  |  |
| 2. | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие и корригирующиеупражнения без предметов.** |  |  |  |  |
| 3. | Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения. | 1 |  |  |  |
| 4. | Повторение упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |  |
| 5. | Повторение упражнений для развития и укрепления мышц туловища | 1 |  |  |  |
|  | **Упражнения с предметами, на снарядах.** |  |  |  |  |
| 6. | Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 7. | Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами. | 1 |  |  |  |
| 8. | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 1 |  |  |  |
| 9. | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. |  |  |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |  |
| 10 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя. | 1 |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |  |
| 11. | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча. | 1 |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |  |
| 12. | Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. | 1 |  |  |  |
| 13. | Обучение прыжку в упор присев на козла, ноги в ширину и соскок прогнувшись. | 1 |  |  |  |
|  | **Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки.** | 1 |  |  |  |
| 14. | Повторение ходьбы « Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами. | 1. |  |  |  |

 **II четверть 6 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

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

 **II четверть 7 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

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

**II четверть 8 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

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

**II четверть 9 класс (14 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 1. | Выполнение строевых команд за предыдущие годы. | 1 |  |  |
| 2. | Обучение размыканию в движении на заданный интервал. | 1 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения ( элементы, связки).** |  |  |  |
| 3-4. | Обучение кувырку вперед из положения сед на пятках. | 2 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 5. | Соревнование в лазанье на скорость. | 1 |  |  |
| 6. | Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево. | 1 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 7. | Повторение упражнений на нижней рейке гимнастической скамейки. | 1 |  |  |
|  | **Опорный прыжок.** |  |  |  |
| 8-10. | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. расстояния мостика от козла. | 3 |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 11. | Закрепление понятий о правилах игры: | 1 |  |  |
| 12. | Закрепление поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении. | 1 |  |  |
| 13. | Выполнение ведения мяча с изменением направлений. | 1 |  |  |
| 14. | Повторение бросков мяча в корзину с различных положений в учебной игре. | 1 |  |  |

**II четверть 10 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища: | 1 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений на дыхание. Полное дыхание. | 1 |  |  |
| 3. | Повторение упражнений на укрепление голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |
| 4. | Повторение упражнений для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение упражнений укрепляющих осанку, для расслабления мышц. | 1 |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |
| 6-7. | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками. | 2 |  |  |
| 8. | Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |  |  |
| 9-10. | Повторение комплексов упражнений с гантелями. | 2 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 11-12. | Закрепление ранее изученных способов лазания по гимнастической стенке и скамейке. | 2 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 13-14. | Повторение всех видов равновесия. | 2 |  |  |
| 15-16-17. | Выполнение прыжков ранее изученными способами через козла. | 3 |  |  |
|  | **Ориентировка в пространстве.Быстрота реакции**. |  |  |  |
| 18-19-20 | Выполнение бега с изменением направления, челночный бег с ведением и без ведения мяча; игровые упражнения. | 3 |  |  |

 **III четверть 5 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание. | 1 |  |  |  |
|  | **Пионербол** |  |  |  |  |
| 2. | Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке | 1 |  |  |  |
| 3-5. | Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему». | 3 |  |  |  |
| 6-7. | Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
| 8-10. | Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов( трех шагов) в движении. Учебная игра. | 3 |  |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |  |
| 11-12. | Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. | 2 |  |  |  |
| 13-14. | Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: « гонка мячей по кругу». | 2 |  |  |  |
| 15-17. | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.  | 3 |  |  |  |
| 18-20. | Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча. | 3 |  |  |  |

 **III четверть 6 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол. | 1 |  |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |  |
| 2-3. | Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке | 2 |  |  |  |
| 4-6 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой. | 3 |  |  |  |
| 8-10. | Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол. | 3 |  |  |  |
| 11-12. | Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом. | 2 |  |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |  |
| 13-14. | Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.Борьба за мяч. | 2 |  |  |  |
| 15-16. | Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении.Эстафеты. | 2 |  |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |  |
| 17-18. | Изучение правил игры в хоккей на полу.Обучение передвижений по площадке в стойке хоккеиста влево,вправо, назад, вперед**.** | 2 |  |  |  |
| 19-20. | Ознакомление с способами владения клюшкой, ведения шайбы. Учебная игра. | 2 |  |  |  |

 **III четверть 7 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

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

 **III четверть 8 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|
|  | **Волейбол.** |  |  |  |  |
| 1. | Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи. | 1 |  |  |  |
| 2. | Изучение наказаний при нарушениях правил игры. | 1 |  |  |  |
| 3-5. | Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте. | 3 |  |  |  |
| 6-9. | Обучение приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения. | 4 |  |  |  |
| 10-11. | Обучение верхней прямой передача в прыжке. | 2 |  |  |  |
| 12. | Обучение верхней прямой подаче. | 1 |  |  |  |
| 13. | Обучение нижней прямой подаче. | 1 |  |  |  |
| 14-15. | Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку | 2 |  |  |  |
| 16-17. | Ознакомление с блоком | 2 |  |  |  |
| 18-20. | Выполнение учебной игры в волейбол. | 3 |  |  |  |

**III четверть 9 класс (20 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 1-2. | Понятие о тактике игры; практическое судейство. | 2 |  |  |
| 3-4. | Повторение поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении. | 2 |  |  |
| 5-7. | Повторение ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 3 |  |  |
| 8-10. | Повторение ведения мяча с изменением направлений (без обводки). | 3 |  |  |
| 11-13. | Повторение ведения мяча с изменением направлений (с обводкой). | 3 |  |  |
| 14-15. | Повторение бросков мяча в корзину с различных положений. | 2 |  |  |
| 16-17. | Выполнение штрафных бросков. | 2 |  |  |
| 18-20. | Выполнение учебной игры в баскетбол. | 3 |  |  |

**III четверть 10 класс (30 часов)**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми.  | 1 |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 2-4. | Повторение верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. Учебная игра | 3 |  |  |
| 5-6. | Повторение приемов мяча различными способами. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
| 7-9. | Обучение блокировки нападающего удара. Игра « Картошка». | 3 |  |  |
| 10-11. | Повторение игр с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол. | 2 |  |  |
|  | **Баскетбол.** |  |  |  |
| 12-14. | Совместные действия трёх нападающих против двух защитников. | 3 |  |  |
| 15-17. | Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. | 3 |  |  |
| 18-20. | Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры. | 3 |  |  |
| 21-23 | Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», « 33». | 3 |  |  |
|  | **Хоккей на полу.** |  |  |  |
| 24-26. | Совершенствование всех приемов игры. | 3 |  |  |
| 27-30. | Командные соревнования. Учебные игры в хоккей. | 4 |  |  |

 **IVчетверть 5 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Примеч-е** |
|  | **Спортивные игры. Пионербол.** |  |  |  |  |
| 1-2. | Повторение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой. | 2 |  |  |  |
| 3-4. | Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача. | 2 |  |  |  |
| 5-6. | Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра. | 2 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой . Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.  | 1 |  |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |  |
| 8. | Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках ( коридор 20-30 см). | 1 |  |  |  |
| 9-10. | Выполнение бега на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег ( 60 м по коридору). | 2 |  |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |  |
| 11. | Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки» | 1 |  |  |  |
| 12-13. | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 2 |  |  |  |
| 14. | Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 1 |  |  |  |
| 15. | Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. | 1 |  |  |  |
| 16. | Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя | 1 |  |  |  |

 **IV четверть 6 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

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

 **IVчетверть 7 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

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

 **IV четверть 8 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

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

**IV четверть 9 класс ( 16 часов )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Количество часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 1-2. | Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза. | 2 |  |  |
| 3-4. | Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м. | 2 |  |  |
| 5. | Повторение бега на средние дистанции ( 800м). | 1 |  |  |
| 6. | Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 7-8. | Повторение специальных прыжковых упражнений. | 2 |  |  |
| 9-10. | Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги». | 2 |  |  |
| 11-13. | Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом « перешагивание». | 3 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 14-15. | Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча ( 100-150 г), гранаты в цель и на дальность. | 2 |  |  |
|  | **Волейбол.** |  |  |  |
| 16. | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки | 1 |  |  |

 **IVчетверть 10 класс ( 25 часа )**

**● *Резервные уроки №***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Колич-во часов** | **Дата** | **Примечание** |
|  | **Спортивные игры.Баскетбол.** |  |  |  |
| 1-2. | Совместные действия трёх нападающих против двух защитников. | 2 |  |  |
| 3-5 | Выполнение бросков мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. | 3 |  |  |
| 6-8 | Выполнение двухсторонней игры с выполнением всех правил игры. | 3 |  |  |
| 9-10. | Выполнение игр с элементами баскетбола. « Салки», « 33». | 2 |  |  |
|  | **Легкая атлетика. Ходьба.** |  |  |  |
| 11. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду. | 1 |  |  |
| 12-13. | Выполнение ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий.  | 2 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 14-15. | Выполнение бега в различном темпе. Бег 300 м. | 2 |  |  |
| 16. | Повторение бега на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 17-18. | Совершенствование эстафетного бега ( 4 по 200м). | 2 |  |  |
| 19. | Кросс: мальчики-1000м; девушки-500 м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 20-21. | Повторение прыжка в длину с места. | 2 |  |  |
| 22-23. | Повторение прыжка в длину с разбега способом» согнув ноги» ( 10-12 беговых шагов). | 2 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 24-25. | Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 2 |  |  |

**Планируемые результаты освоения программ.**

**5 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

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

**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;
 - выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:**

- фазы прыжка в длину с разбега.
      **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.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**:

**Знать:**

-общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.
 **Уметь:**
 -выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

**6 класс**

**ГИМНАСТИКА:**

**Знать:**

     -как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
     - как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Уметь:**
    - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
      - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
      - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;
      - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:**

 - фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
 -правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.
**Уметь:**
      - ходить спортивной ходьбой;
      - пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
      - правильно финишировать в беге на 60 м;
      - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
      - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

Знать:

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

**7 класс**

**ГИМНАСТИКА:**

**Знать:**

 -как правильно выполнять размыкание уступами;
  - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
   - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
**Уметь:**
 - различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
 - выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
 -различать фазы опорного прыжка;- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
 -переносить ученика втроем;
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

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

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

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

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

**Знать:**

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

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

**8 класс**

**Знать:**

-требования к строевому шагу;

-фазы опорного прыжка;

-простейшие правила судейства по бегу, прыжкам ,метанию;

-правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

-как измерять давление, пульс;

-каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;

-правила игры в волейбол;

-как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:**

-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

-изменять направление движения по команде;

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

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

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

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

-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;

-выполнение бросков в движении и на месте.

**9 класс**

**Знать:**

-что такое строй;

-как выполнять перестроения;

-как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

-влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

-что значит «тактика игры», роль судьи.

**Уметь:**

-выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

-составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;

-пробежать в медленном темпе 10-12 мин;

-бегать на короткие дистанции;

-прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;

-прыгать в высоту с полного разбега;

-метать малый мяч с полного разбега на дальность;

-толкать набивной мяч весом 3 кг.;

-выполнять все виды подач;

-выполнять прямой нападающий удар;

-блокировать нападающие удары;

-выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

-ведение мяча с обводкой.

**10 класс**

**ГИМНАСТИКА:**

**Знать:**

-основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.
**Уметь:**
      - выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
      - выполнять любой опорный прыжок; - подавать команды, показывать их.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:**

   - как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
 -как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Уметь:**
 -бегать в медленном темпе 12—15 мин;
 -бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
 -прыгать в длину и высоту с полного разбега; - метать малый мяч на дальность;
- бежать кросс на 2000 м.

 **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

**Знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола и волейбола, хоккея на полу.
 **Уметь:**
  -выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
 -вести мяч шагом с обводкой условных противников;
 - бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

 - выполнять прямой нападающий удар;
 -блокировать нападающие удары.

**Литература и средства обучения:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интелекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура ( цель, содержание, место в системе знаний о человеке )// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.