

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Закон РФ от 29 .12. 2013 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* **Приказ Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 31.12.2015 № 1576);**
* **Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897. « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);**
* Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 №253«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015.

 Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов физической культуры.

 В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

**Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ны­ми нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обу­ча­ю­щи­хся с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­туальными нарушениями) про­яв­ля­ется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глу­бо­ком сво­еобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осу­ще­с­т­вляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей пси­хи­чес­кой дея­тель­ности ре­бёнка. При этом, несмотря на многообразие ин­ди­ви­ду­альных вариантов стру­к­туры данно­го нарушения, перспективы об­ра­зо­ва­ния детей с умственной отсталостью (ин­те­л­ле­к­ту­аль­ными нарушениями) детерминированы в основном степенью вы­ра­жен­ности не­до­раз­ви­тия интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

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

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

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

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

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

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

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная подготовки», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-ги­ги­е­ни­че­ские требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыж­ных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

***Спортивные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Место предмета в учебном плане**

 В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 урока в течение года, в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч,, в 7 классе — 68 ч,, в 8 классе — 68 ч,, в 9 классе 68 ч,.  всего 340 уроков за 5 лет.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 5 классе, в 6 классе и в 7 классе.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения**

**Минимальный уровень**:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

**Личностные результаты**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Планируемые результаты изучаемого курса**

**5 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностный результат | Предметный результат |
| -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание к друг другу; | - знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями; - знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»; - уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; - уметь соблюдать интервал; - уметь выполнять исходные положения без контроля зрения; - уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - уметь лазать по канату произвольным способом; - уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости; |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностный результат | Предметный результат |
| -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;  - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание; | - знать как правильно выполнять перестроение из колонныпо одному в колонну по два; - знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; - уметь соблюдать дистанцию в движении; - уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; - уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; - уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением  перелезания, лазанья;- уметь лазать по канату способом в три приема; |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностный результат | Предметный результат |
| -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;  - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание; | - знать как правильно выполнять размыкания уступами; - знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником  упражнения на бревне;  - уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче  шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; - уметь различать фазы опорного прыжка; - уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ; - уметь лазать по канату способом в два и три приема;- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне; |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностный результат | Предметный результат |
| -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; -должны повышать уровень самостоятельности; -должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; -должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; -должны уметь реализовать себя при выходе из школы» -должны развивать познавательную активность; -должны развивать любознательность; -должны проявлять внимание друг к другу; | - знать что такое фигурная маршировка; - знать требования к строевому шагу; - знать как перенести одного ученика двумя различными способами; - знать фазы опорного прыжка; - уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; - уметь выполнять движения и воспроизводить из с заданной амплитудой и без контроля зрения;  - уметь изменять направление движения по команде; - уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); - уметь выполнять простейшие комбинации на бревне; - уметь проводить анализ выполненного движения учащихся; |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Личностный результат | Предметный результат |
| -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; -должны повышать уровень самостоятельности; -должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; -должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; -должны уметь реализовать себя при выходе из школы» -должны развивать познавательную активность; -должны развивать любознательность; -должны проявлять внимание друг к другу; | - знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения; - знать как проводятся соревнования по гимнастике; - уметь выполнять все виды лазания; - уметь выполнять все виды опорных прыжков;  - уметь выполнять равновесие; - уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на  уроке; |

**Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс**

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

**Гимнастика с основами акробатики (15часов)**

***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

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

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

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

**Лёгкая атлетика(18 часов)**

***Ходьба***

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

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

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

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

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

***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

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

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры (21час)**

***Пионербол***

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя

руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

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

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

**Лыжная подготовка (14часов)**

Построение в одну колонну.

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

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

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

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

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

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

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

**6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика (19 часов)**

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

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

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

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

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

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

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

**Лёгкая атлетика (25)**

***Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

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

Кроссовый бег 300-500 м.

***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

***Метание***

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

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

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

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

**Подвижные и спортивные игры (10 часов)**

***Пионербол***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

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

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

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

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

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

**Лыжная подготовка (14 часов)**

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

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы**

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

**7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика (15 часов)**

***Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

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

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

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

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

**Лёгкая атлетика15**

***Ходьба***

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

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

***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

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

**Подвижные и спортивные игры (17 часов)**

***Волейбол***

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

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

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

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

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

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

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

**Лыжная подготовка (21 час)**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

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

**Контрольно-измерительные материалы**

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

**8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика(15 часов)**

***Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

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

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

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

***Упражнения на гимнастической стенке:***

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

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

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

**Лёгкая атлетика (15 часов)**

***Ходьба***

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

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

***Бег***

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

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

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

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

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки***

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

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

***Метание***

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

Метание в цель.

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

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

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

**Подвижные и спортивные игры (17 часов)**

***Волейбол***

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

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

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

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

Подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

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

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

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

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

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

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

**Контрольно-измерительные материалы**

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

**9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика (15 час).**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (15часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

**Лыжная подготовка (19 часов).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры (19 часов0ч.**

Волейбол ( часов) Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол ( часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**Контрольно-измерительные материалы**

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала по классам**

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** |
| **Классы** |
| **5** | **6** | **7** |  **8** |  **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **15** | **19** | **15** | **15** | **15** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **18** | **25** | **15** | **15** | **15** |
| 2.3 |  Лыжная подготовка | **14** | **14** | **21** | **21** | **19** |
|  2.3.1 |  Спортивные игры: | **21** | **10** | **17** | **17** | **19** |
| 2.3.2 | Баскетбол |  |  |  |   |   |
| 2.3.3 | Волейбол |  |  |  |   |   |
| 2.3.4 | Футбол |  |  |  |   |   |
|   |   |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | 68ч  | 68ч  | 68ч  | 68ч  | 68ч  |
|  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

 **Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности**

**(68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |  |
| ***История физической культуры*** |  |  |
| Олимпийские игры древности*.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | В процессе урока | Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |
| Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | В процессе урока | Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  | В процессе урока | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе урока | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | 18 |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча |  | Изучить историю легкой атлетики;описать технику выполнения беговых упражнений;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику прыжковых упражнений;применять упражнения метания для развития физических качеств;выполнять технику прыжковых, метательных упражнений;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражненияОпорные прыжкиПрикладная подготовка |  | Изучить историю гимнастики;соблюдать правила и технику  безопасности;различать строевые команды, выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка*** | 14 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов |  | Изучить историю лыжного спорта;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | 21 |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Футбол ВолейболПионербол |  | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол, пионербол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий,выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3****Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |  |
| ***История физической культуры*** | В процессе урока |  |
| История зарождения олимпийского движения в России.  | В процессе урока | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |
| Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры | В процессе урока | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; |
| Режим дня и его основное содержание.  | В процессе урока | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики |
| Самонаблюдение и самоконтроль | В процессе урока | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | 25 |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча |  | Изучить историю легкой атлетики;освоить технику выполнения беговых упражненийприменять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику прыжковых упражнений;применять упражнения метания для развития физических качеств;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **19** |  |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражненияОпорные прыжкиПрикладная подготовкаОрганизаторская подготовка |  | Изучить историю гимнастики;соблюдать правила и технику  безопасности;различать строевые команды, выполнять строевые приемы;знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий |  |
| ***Лыжная подготовка*** | **14** |  |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов |  | Изучить историю лыжного спорта;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;определять технику изучаемых лыжных ходов;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |  |
| ***Спортивные игры*** | ***10*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Футбол Волейбол |  | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику  безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3   Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателям |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (68ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |  |
| ***История физической культуры*** |  |  |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 В процессе урока | Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями; |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |
| Режим дня и его основное содержание.Индивидуальные комплексы корригирующей  физической культуры.Зрение. Гимнастика для глаз. | В процессе урока | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.  | В процессе урока | Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В процессе урока | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча |  | Изучить историю легкой атлетики;выполнять технику беговых упражнений;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику прыжковых;применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты;оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражненияОпорные прыжки |  | Изучить историю гимнастики;соблюдать правила и технику  безопасности;знать строевые команды, выполнять строевые приемы;знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;выполнять контрольные нормативы по гимнастике; |
| ***Лыжная подготовка*** | 21 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов |  | Изучить историю лыжного спорта;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;выполнять технику изучаемых лыжных ходов;знать правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | 17 |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол Футбол Волейбол |  | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3   Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений  | В процессе урока  | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |  |
| ***История физической культуры*** |  |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |
| Физическое развитие человека.  | В процессе урока  | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениямиЗакаливание организма. | В процессе урока  | Продолжать осваивать основные гигиенические правила;  |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процессе урока  | Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреСпринтерский бегПрыжки в длинуПрыжки в высотуМетания  мяча в цель и на дальность |  | название разучиваемых упражнений.выполнять технику беговых упражнений;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику прыжка в высоту, длину упражнений;применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику метательных упражнений;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреЗначение гимнастических упражнений для развития координационных способностейСтроевые упражненияАкробатические упражненияОпорные прыжкиПрикладная подготовкаОрганизаторская подготовкаОсвоение общеразвивающих упражнений с предметами и без |  | соблюдать правила и технику  безопасности;различать строевые команды, выполнять строевые приемы;знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятийвыполнять общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;  использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых  способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка*** | 21 |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов |  | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;соблюдать технику безопасности;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдать правила и технику  безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;применять технику изучаемых лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***17*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетболФутболВолейбол |  | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику  безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Раздел 3   Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,Выполнение тестирование | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателям |

**Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (68 ч)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |  |
| ***История физической культуры*** |  |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | В процессе урока |  историю возникновения и формирования физической культуры. |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. | В процессе урока | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениямиЗакаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани | В процессе урока | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; Иметь представление о значении режима дня;использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры; |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | В процессе урока | знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | В процессе урока | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья   |
| **Раздел 2:****Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреСпринтерский бегПрыжки в длинуПрыжки в высотуМетания  мяча в цель и на дальность |  | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.описать технику выполнения беговых упражнений;выполнять простейшие беговые упражнения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять технику прыжка в высоту, длину, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств;иметь представления о технику метательных упражнений;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных занятий;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятийосуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 15 |  |
| Знания о физической культуреЗначение гимнастических упражнений для развития координационных способностейСтроевые упражненияАкробатические упражненияОпорные прыжкиПрикладная подготовкаОрганизаторская подготовкаОсвоение общеразвивающих упражнений с предметами и без |  | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику  безопасности;различать строевые команды, выполнять строевые приемы;выполнять общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики;освоить и соблюдать правила выполнения отдельных элементов акробатики;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;  использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых  способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка*** | **19** |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов |  | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;соблюдать технику безопасности;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;знать и соблюдать правила игры;применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику  безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;уметь применять разные виды ходьбы при прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***19*** |  |
| Знания о физической культуреБаскетболФутболВолейбол | 1 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику  безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| **Раздел 3   Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,Выполнение функциональных пробРефераты  | В процессе урока | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  ответить на тест   |

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов по АОП О УО**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

**Оценка «5»** ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

**Оценка «1»** ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

**Контрольно-измерительный материал по предмету.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***5 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 130 | 155 | 145 | 125 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Отжимание | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 |         8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Бег 2000м | Без учета времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***6 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Бег 2000м | Без учета времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 класс | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 165 | 155 | 130 | 155 | 145 | 125 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Отжимание | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 |         8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Бег 2000м | Без учета времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***8 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |        17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 |       9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | Без учета времени |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***9 класс*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | Без учета времени |

**Коррекционная работа, которая включает следующие направления:**

* Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:

 -внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;

 -развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;

 -реализация принципа природосообразности;

 -систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;

 -развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;

 -воспитание правильной осанки;

 -развитие чувства ритма;

 -развитие прыгучести, координации движений;

 -развитие точности движений;

 -воспитание чувства товарищества;

* Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:

 -приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;

 -запоминание различных терминов, их сочетаний;

 -словесное опосредование двигательных действий;

 -оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;

 -умение выполнять движения по словесной инструкции;

 -словесная регуляция двигательных действий;

 -оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств

 учащихся.

* Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

 -коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;

 -коррекция развития памяти;

 -коррекция развития внимания;

 -формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма,

 величина).

 -развитие представлений о времени.

* Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

 -формирование умения преодолевать трудности;

 -воспитание самостоятельности принятия решения;

 -формирование адекватности чувств;

 -воспитание правильного отношения к критике.

**Материально- техническое обеспечение**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество****Основная школа** | **Примечание** |
|  | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы под ред. | д |  |
| 3. | Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г. | д |  |
| 4. | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.*М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фондМетодические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г. |
|  | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г. |  |  |
| 5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 6. | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | В составе библиотечного фонда |
|  | **Демонстрационные учебные пособия** |
| 1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д |  |
| 2. | Плакаты методические | д |  |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| 1. | Козел гимнастический | Д |  |
| 2. | Фишки | П |  |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | Д |  |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2,3 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | П |  |
| 6. | Палка гимнастическая | П |  |
| 7. | Скакалка детская | К |  |
| 8. | Мат гимнастический | П |  |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| 10. | Кегли | К |  |
| 11. | Обруч пластиковый детский | Д |  |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м, ) | д |  |

**Д** –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
**К** –полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

 **5 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Всего часов** | **Дата** |
| **План.** | **Факт** |
|  | **Лёгкая атлетика 12часов** |  |  |
|  | Инструктаж ТБ .Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | 1 | 04.09 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат. | 1 | 05.09 |  |
|  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег от 200 до 1000 м.  | 1 | 11.09 |  |
|  | Высокий старт. ОРУ в движении. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  | 1 | 12.09 |  |
|  | Встречная эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 | 18.09 |  |
|  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность Броски и толчки набивных мячей.  | 1 | 19.09 |  |
|  | Прыжки в длину с места и разбега.. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | 1 | 25.09 |  |
|  | Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат | 1 | 26.09 |  |
|  | Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.  | 1 | 02.10 |  |
|  | Метание мяча на дальность .Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. | 1 | 03.10 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | 1 | 09.10 |  |
|  | Метание набивного мяча.. Подтягивание на переладине. | 1 | 10.10 |  |
|  | **Спортивные игры (12 часов)** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра. | 1 | 16.10 |  |
|  | Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра. | 1 | 17.10 |  |
|  | Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием  | 1 | 23.10 |  |
|  | Развитие координации. Игра. | 1 | 24.10 |  |
|  | Правила техники безопасности.  Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов. передач. | 1 | 30.10 |  |
|  | Развитие специальной выносливости. Учебная игра. | 1 | 31.10 |  |
|  | Правила техники безопасности.  Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 | 13.11 |  |
|  | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 14.11 |  |
|  |  Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | 20.11 |  |
|  | Правила техники безопасности.  Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1 | 21.11 |  |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 1 | 27.11 |  |
|  | Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра. | 1 | 28.11 |  |
|  | **Гимнастика 8 ч** |
|  | ТБ на урока гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой. | 1 | 04.12 |  |
|  | Кувырок вперед и назад.Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  | 1 | 05.12 |  |
|  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | 11.12 |  |
|  | Гимнастический мост. Акробатическая комбинация | 1 | 12.12 |  |
|  | Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса. | 1 | 18.12 |  |
|  | Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо". | 1 | 19.12 |  |
|  | Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке. | 1 | 25.12 |  |
|  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс | 1 | 26.12 |  |
|  | **Гимнастика 7 ч** |
|  | ТБ на урока гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 1 | 09.01 |  |
|  | Упражнение стойка на лопатках, "мост" | 1 | 15.01 |  |
|  | Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. | 1 | 16.01 |  |
|  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости | 1 | 22.01 |  |
|  | Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. | 1 | 23.01 |  |
|  | Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. | 1 | 29.01 |  |
|  | Акробатические упражнения.ОФП | 1 | 30.01 |  |
| **Лыжная подготовка 14 ч** |
|  | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | 05.02 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | 06.02 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 1 | 12.02 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | 1 | 13.02 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 19.02 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | 1 | 20.02 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 | 26.02 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 | 27.02 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 | 05.03 |  |
|  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | 1 | 06.03 |  |
|  | Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки». | 1 | 12.03 |  |
|  | Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция  2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. | 1 | 13.03 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. | 1 | 19.03 |  |
|  | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. | 1 | 20.03 |  |
|  | **Спортивные игры 11 ч** |
|  | **Баскетбол 5 ч** |
|  | Правила техники безопасности.  Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 1 | 02.04 |  |
|  | Передача одной рукой. Игры в передачах Учебная игра. | 1 | 03.04 |  |
|  | Броски с места, в прыжке. Учебная игра. | 1 | 09.04 |  |
|  | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1 | 10.04 |  |
|  | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 1 | 16.04 |  |
|  | **Волейбол 6 ч** |
|  | Правила техники безопасности.  Правила игры и соревнований. Техника передач. | 1 | 17.04 |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками. Групповые упражнения. Игра | 1 | 23.04 |  |
|  | Техника нижней прямой подачи. Учебная игра | 1 | 24.04 |  |
|  | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | 30.04 |  |
|  | Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 | 07.05 |  |
|  | Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра | 1 | 08.05 |  |
|  | **Лёгкая атлетика 6 ч** |
|  | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.Бег с ускорением 60 м. с максимальной скоростью на результат.Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 | 14.05 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут (1000 м.) – на результат.Разнообразные прыжки и много-скоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | 1 | 15.05 |  |
|  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | 21.05 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.Игры с прыжками. | 1 | 22.05 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. | 1 | 28.05 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 | 29.05 |  |

**6 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата |
| По плану  | По факту |
|  | **Лёгкая атлетика (18 час)** |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры | 1 |  03.09 |  |
|  | Бег 30 м.Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | 1 | 05.09 |  |
|  | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | 1 | 10.09 |  |
|  |  Бег 60м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин | 1 | 12.09 |  |
|  | Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | 1 | 17.09 |  |
|  | Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбешга | 1 | 19.09 |  |
|  | Метание мяча на дальность .Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | 1 | 24.09 |  |
|  | Бег 1000м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 26.09 |  |
|  | Кроссовый бег 2000м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 | 01.10 |  |
|  | Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность. | 1 | 03.10 |  |
|  |  Эстафетный бег (100 м по кругу) |  1 | 08.10 |  |
|  | Подтягивание на перекладине.Эстафетный бег (100 м по кругу) | 1 | 10.10 |  |
|  | Челночный бег 3х10м.Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | 1 | 15.10 |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 | 17.10 |  |
|  | ОФП. | 1 | 22.10 |  |
|  | ОФП |  | 24.10 |  |
|  | ОФП |  | 05.11 |  |
|  | ОФП |  | 07.11 |  |
| **Гимнастика 19 ч** |
|  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 | 12.11 |  |
|  | Обучение перестроению из одной шеренги в две. | 1 | 14.11 |  |
|  | Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне | 1 | 19.11 |  |
|  | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 | 21.11 |  |
|  | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.Лазанье по канату. | 1 | 26.11 |  |
|  | Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте. | 1 | 28.11 |  |
|  |  Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища  | 1 | 03.12 |  |
|  | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча | 1 | 05.12 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 | 10.12 |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения. | 1 | 17.12 |  |
|  |  Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 | 19.12 |  |
|  | Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 | 24.12 |  |
|  | Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках | 1 | 26.12 |  |
|  |  Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 | 14.01 |  |
|  | Обучение двум последовательным кувыркам вперед | 1 | 16.01 |  |
|  | Повторение двух последовательных кувырков вперед | 1 | 21.01 |  |
|  | Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 | 23.01 |  |
|  |  Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 | 28.01 |  |
|  | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 | 30.01 |  |
| **Лыжная подготовка (14ч.)** |
|  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 05.02 |  |
|  | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 | 06.02 |  |
|  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 | 11.02 |  |
|  |  Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 | 13.02 |  |
|  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | 1 | 18.02 |  |
|  | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 | 20.02 |  |
|  | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 | 25.02 |  |
|  | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 | 27.02 |  |
|  | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 | 04.03 |  |
|  | Обучение повороту переступанием в движении | 1 | 06.03 |  |
|  |  Повторение поворота переступанием в движении | 1 | 11.03 |  |
|  | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | 1 | 13.03 |  |
|  | Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок | 1 | 18.03 |  |
|  | Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок. | 1 | 20.03 |  |
| **Спортивные игры (10ч.)** |
|  | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.  | 1 | 01.04 |  |
|  | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 | 03.04 |  |
|  | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 08.04 |  |
|  | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | 1 | 10.04 |  |
|  |  Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 | 15.04 |  |
| Баскетбол |
|  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.  | 1 | 17.04 |  |
|  | Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра. | 1 | 22.04 |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 | 24.04 |  |
|  | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра. | 1 | 29.04 |  |
|  | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 | 01.05 |  |
| **Лёгкая атлетика ( 9 ч)** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в \*снайперы\* с1, 2 мячами. | 1 | 06.05 |  |
|  | Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление | 1 | 08.05 |  |
|  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 | 13.05 |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 | 15.05 |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места  | 1 | 20.05 |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 | 22.05 |  |
|  | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 | 27.05 |  |
|  | Бег до 4мин. ОРУ - типа зарядки. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол». | 1 | 29.05 |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 | 30.05 |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Дата** |
| **по плану** | **По факту** |
|  | **Легкая атлетика (12ч.)** |  |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 | 03.09 |  |
|  | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | 1 | 04.09 |  |
|  | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 | 07.09 |  |
|  | Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед) | 1 | 10.09 |  |
|  | Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин | 1 | 11.09 |  |
|  | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м | 1 | 14.09 |  |
|  | Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | 1 | 17.09 |  |
|  | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м | 1 | 18.09 |  |
|  | Многоскоки с места(3 - 5 прыжков) | 1 | 21.09 |  |
|  | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 | 24.09 |  |
|  | Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 | 25.09 |  |
|  | Бег с ускорением на отрезках 20-40 м. | 1 | 28.09 |  |
|  | **Спортивные игры (5ч.)** |  |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол | 1 | 01.10 |  |
|  | Правила игры в волейбол и соревнований. | 1 | 02.10 |  |
|  | Передача мяча. ловля и броски. | 1 | 05.10 |  |
|  | Ведение мяча.ОФП |  | 18.10 |  |
|  | Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.  | 1 | 29.10 |  |
|  | **Гимнастика (15ч.)** |  |  |  |
|  | Упражнение на развитие силы | 1 | 31.10 |  |
|  | Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте) | 1 | 12.11 |  |
|  | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 | 13.11 |  |
|  |  Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | 1 | 19.11 |  |
|  | Прыжки через скакалку 3 мин | 1 | 20.11 |  |
|  | Прыжки через скакалку 3мин | 1 | 26.11 |  |
|  | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления | 1  | 27.11 |  |
|  | Лазание и перелезание через различные препятствия | 1 | 03.12 |  |
|  | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке | 1 | 04.12 |  |
|  | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление | 1 | 10.12 |  |
|  | Упражнения в равновесии | 1 | 11. 12 |  |
|  | Обучение стойке на руках (с помощью) | 1 | 17.12 |  |
|  | Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 | 18.12 |  |
|  | Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 | 24.12 |  |
|  | Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | 1 | 25.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка (21ч.)** |  |  |  |
|  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 | 14.01 |  |
|  | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 | 15.01 |  |
|  | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 | 21.01 |  |
|  |  Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 | 22.01 |  |
|  | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 | 28.01 |  |
|  | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 | 29.01 |  |
|  | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 | 04.02 |  |
|  | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 | 05.02 |  |
|  | Торможение «плугом». | 1 | 11.02 |  |
|  | Обучение правильному падению при спуске | 1 | 12.02 |  |
|  | Повторение правильному падению при спуске | 1 | 18.02 |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | 1 | 19.02 |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | 1 | 25.02 |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м | 1 | 26.02 |  |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м | 1 | 04.03 |  |
|  | Лыжные эстафеты по кругу | 1 | 05.03 |  |
|  | Лыжные эстафеты по кругу | 1 | 11.03 |  |
|  | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | 1 | 12.03 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км  | 1 | 18.03 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 | 19.03 |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 | 01.04 |  |
|  | **Спортивные игры (14ч.)** |  |  |  |
|  |  Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | 1 | 02.04 |  |
|  | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче | 1 | 08.04 |  |
|  | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 | 09.04 |  |
|  | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | 15.04 |  |
|  | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | 16.04 |  |
|  | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 | 22.04 |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | 23.04 |  |
|  | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 | 29.04 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 | 30.04 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 | 06.05 |  |
|  | Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра | 1 | 07.05 |  |
|  | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | 1 | 13.05 |  |
|  | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 | 14.05 |  |
|  | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра. | 1 | 20.05 |  |
|  | **Легкая атлетика (3ч.)** |  |  |  |
|  | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м | 1 | 21.05 |  |
|  | Подъем туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м), | 1 | 27.05 |  |
|  | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 | 28.05 |  |