Краснодарский край

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 имени Сергея Александровича Тунникова посёлка Мостовского муниципального образования Мостовский район

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 МБОУ СОШ №28 им.С.А.Тунникова

 поселка Мостовского МО

 Мостовский район

 от 31августа 2020 года протокол № 1

 Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_Осадчая Р.А.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: основное общее, 5-9 класс

Количество часов: всего 510часов, (102 часа в год), в неделю 3 часа

Учитель: Гавазюк Галина Владимировна

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599

Программа разработана на основании Примерной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) , одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4\15)

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура »**

**5-9 класс**

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9классов разработана в соответствии с требованиями:

* Адаптированной основной образовательной программы среднего общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ СОШ № 28 имени С. А. Тунникова посёлка Мостовского, утвержденной решение педагогического совета от 31 августа 2020 года протокол №1
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 года № 345
* Учебного плана МБОУ СОШ № 28 имени Сергея Александровича Тунникова поселка Мостовского на 2020 -2021 учебный год;

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Рабочая программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

Рабочая программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня образовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации.

Рабочая программа построена с учетом принципов системы физического воспитания, условий занятий.

Содержание обучения предмета имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.В ней конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей с нарушением интеллекта в процессе овладения учебным предметом.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

2.Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

 3.Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

 4.Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

 5.Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

 6.Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

**Программа состоит из следующих разделов:**

**Гимнастика**

В физическом воспитании особое место занимают гимнастические упражнения, с их помощью можно обеспечить разнообразное воздействие на аномального ребенка с учетом его развития и состояния здоровья. Гимнастические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

**Легкая атлетика**

Включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости.

**Кроссовая подготовка**

Занятия бегом имеют большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, поскольку проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления и закаливания организма детей.

**Спортивные и подвижные игры**

В играх встречаются все основные виды движений – ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий. Они способствуют развитию внимания, сообразительности, силы, ловкости, быстроты, воспитанию дружбы, товарищества.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. На занятиях учащиеся должны овладеть навыками простейших построений и перестроений. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы. Дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыханий. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями детей в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей и упражнения с предметами. Упражнения в лазании и перелезании- эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умению нести, точно и мягко опускать предмет. (Такими предметами могут служить мячи, обручи, скамейки, маты, «козел» и т.д.)

Построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, подтягивание, упражнения на равновесие – это все прикладные упражнения. Выполняя их, учащиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Раздел «Легкая атлетика» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

Упражнения в ходьбе и беге используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Метание - при выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Кроссовая подготовка. При проведении уроков особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача).

Раздел «Игры».

В программы включены подвижные игры, спортивные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Общие сведения теоретического характера по физической культуре даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, правилах поведения на уроках физической культуры, технике безопасности, чистоты зала, снарядов.

Программный материал сконцентрирован. Все разделы включены в содержание с 5-го и последующих классов с постепенным усложнением.

Реализация национально-регионального компонента государственного образовательного стандарта осуществляется по содержательной линии образования «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности», которая направлена на решение следующих задач:

 - выработка представлений об основных нормах и правилах здоровьесберегающего поведения, обеспечивающих комфортность взаимодействия в коллективе и с представителями различных социальных групп;

- выработка основных представлений о здоровом образе жизни, условиях, способах охраны жизнедеятельности и последствиях соблюдения или нарушения утверждаемых современной культурой норм и правил;

- формирование основных умений и навыков самопознания и самооценки и саморегуляции психофизического и социального здоровья;

- выработка потребности самостоятельно и постоянно заниматься физической культурой на основе ответственного отношения к собственному здоровью;

- воспитание устойчивого неприятия различных видов зависимостей, разрушающих здоровье человека;

**3. Описание места учебного предмета**

В учебном плане на предмет «Физическая культура» с 5-9 классы отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Всего часов** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| Гимнастика | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| Легкая атлетика | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| Кроссовая подготовка | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| Подвижные и спортивные игры | **42** | **42** | **42** | **42** | **42** |

 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.

**4.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**5 класс**

Предметный результат

 - 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;

Личностный 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;

**6 класс**

Предметный результат

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по 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;

Личностный результат

-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;

 - должны повышать уровень самостоятельности;

 - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении сосверстниками, 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;

**7 класс**

Предметный результат

 - 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;

Личностный 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;

**8 класс**

Предметный результат

 - 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;

Личностный 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;

**9 класс**

Предметный результат

 - 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;

Личностный 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;

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

 Отметка «5**»-** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4***»-*** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3***»-*** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**5. Содержание учебного предмета**

5 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид деятельности | Содержание |
| Теоретический |  | 1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.
2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.
3. Дыхание при ходьбе, беге на лыжах;
4. Двигательный режим.
 |
| Гимнастика (18ч) | Строевые упражнения | 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три).
2. Повороты налево, направо, кругом (переступанием).
3. Ходьба с остановками по сигналу учителя.
 |
|  | С гимнастическимипалками | 1. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.
2. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.
 |
|  | С большими обручами | 1. Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево ( при хвате обруча двумя руками).
2. Переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч.
 |
|  | С мячами | 1. Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего)
2. Удары мяча о пол правой и левой рукой
3. Броски мяча о стену и ловля его после отскока
4. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой
5. Перебрасывание мяча в парах
 |
|  | Акробатические упражнения | 1. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках
 |
|  | Простые висы | 1. м- поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке
2. д – вис на канате с захватом его ногами
 |
|  | Переноска груза | 1. Передача набивного мяча весом до 2 кг. В колонне и шеренге
2. Переноска гимнастического козла тремя учениками
 |
|  | Лазание | 1. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа в процессе выполнения по инструкции учителя
2. Лазание по канату произвольным способом
 |
|  | Равновесие | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля
2. Ходьба приставными шагами по бревну высота 70 см.
3. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук
 |
|  | Опорный прыжок | 1. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.
2. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.
3. Прыжок через гимнастический козел ноги врозь.
 |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве | 1. Построение в различных местах зала по показу и по команде.
2. Прохождение расстояния до трех метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
 |
| Легкая атлетика (21ч) | Ходьба | 1. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед)
2. Ходьба приставным шагом левым, правым боком
3. Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке
 |
|  | Бег | 1. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.
2. Бег на скорость 60м ( с высокого и низкого старта).
3. Эстафетный бег ( 60м. по кругу)
4. Бег с широким шагом на носках (коридор 20-30 см.)
5. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.
 |
|  | Прыжки | 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.
2. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.
3. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.
4. Прыжки произвольным способом ( на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние 80см., общее расстояние 5 метров.
 |
|  | Метание | 1. Метание мяча в вертикальную цель.
2. Метание мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (коридор 10м.)
3. Толкание набивного мяча весом 1кг., с места.
4. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.
 |
| Кроссовая подготовка (21ч) |  | 1. Равномерный медленный бег.
2. Обычный бег с изменением направления движения.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
 |
| Спортивные игры и подвижные игры (42ч) |  | 1. Пионербол( с элементами волейбола)
2. Баскетбол
3. Футбол
 |
|  «Пустое место» «Мяч соседу» «Сохрани позу» «Пятнашки маршем» «Второй лишний» «Лишний игрок» |

6 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид деятельности | Содержание |
| Теоретический |  | 1. Как укреплять свои кости и мышцы.
2. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры.
3. Что такое двигательный режим.
 |
| Гимнастика(18ч) | Строевые упражнения | 1. Перестроение из одной шеренги в две.
2. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.
3. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.
 |
|  | С гимнастическимипалками | 1. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками.
2. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.
 |
|  | С большими обручами | 1. Катание обруча.
2. Вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).
 |
|  | Со скакалками  | 1. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками.
2. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке | 1. Ходьба по скамейке с различным положением рук.
2. Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке.
 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке | 1. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч.
2. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
 |
|  | Акробатические упражнения | 1. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад).
 |
|  | Переноска грузов и передача предметов | 1. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 метров).
2. Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10 метров.
3. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.
 |
|  | Лазание и перелезание | 1. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.
2. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек вис спиной и боком к гимнастической стенке.
3. Лазание способом в три приема по канату на высоту 5 метров (мальчики) и 4 метра (девочки).
 |
|  | Равновесие | 1. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.
2. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне высота – 80 см.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу.
 |
|  | Опорный прыжок | 1. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).
2. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.
 |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве | 1. Прохождение расстояния до 5 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.
 |
| Легкая атлетика(21ч) | Ходьба | 1. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.
2. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.
3. Ходьба с преодолением препятствий.
 |
|  | Бег | 1. Бег на 60 метров с низкого старта.
2. Бег с преодолением препятствий.
3. Эстафетный бег (встречная эстафета).
4. Эстафетный бег 100 метров ( по кругу).
5. Бег с ускорением на отрезке 30 метров.
 |
|  | Прыжки | 1. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.
2. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед.
3. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге.
 |
|  | Метание | 1. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
2. Метание в мишень диаметром 100 см. с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см.
3. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.
 |
| Кроссовая подготовка (21ч) |  |  1.Равномерный медленный бег.2.Обычный бег с изменением направления движения.3.Бег с преодолением препятствий.4.Кросс по слабопересеченной местности до 1 -1,5км. |
| Спортивные игры и подвижные игры(42ч) | Спортивные игры | 1. Пионербол
2. Волейбол (общие сведения о волейболе).
3. Баскетбол (элементы игры).
 |
| Подвижные игры | «Что изменилось в строю»«Запомни порядок»«Эстафеты с бегом»«Не дай мяч соседу»«Перестрелки»«Мяч водящему»«Слушай сигнал» |

7 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид деятельности | Содержание |
| Теоретический |  | 1. Что такое двигательный режим.
2. Самоконтроль и его основные приемы.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
 |
| Гимнастика(18ч) | Строевые упражнения | 1. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, дистанции.
2. Повороты налево, направо при ходьбе на месте.
3. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!».
 |
|  | С гимнастическимипалками | 1. Балансирование палки на ладони.
2. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь.
 |
|  | Со скакалками | 1. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге.
 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке  | 1. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке.
2. Прыжки через скамейку.
 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке | 1. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.
2. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
 |
|  | Акробатические упражнения | 1. Два последовательных кувырка вперед,( для сильных – назад)
 |
|  | Переноска груза и передача предметов | 1. Передача набивного мяча над головой в колонне.
 |
|  | Лазание и перелезание | 1. Лазание по канату в два приема для мальчиков и в три приема для девочек (на скорость).
2. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.
3. Подтягивание в висе на гимнастической стенке
 |
|  | Равновесие | 1. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.
2. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.
3. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см)
 |
|  | Опорный прыжок | 1. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.
2. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.
 |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве | 1. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами.
 |
| Легкая атлетика (21ч) | Ходьба | 1. Ходьба «змейкой»
2. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
3. Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед)
 |
|  | Бег | 1. Бег с низкого старта.
2. Бег на 40м. (3-6 раз) за урок.
3. Бег на 100м. (2 раза) за урок.
4. Бег на 80м. с преодолением 3-4 препятствий.
5. Встречные эстафеты.
 |
|  | Прыжки | 1. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» (зона отталкивания – 40см.)
2. Прыжки со скакалкой до 2 мин.
 |
|  | Метание | 1. Толкание набивного мяча весом 2-3кг. с места на дальность.
2. Метание в цель.
3. Метание м.мяча на дальность с разбега по коридору 10м.
 |
| Кроссовая подготовка(21ч) |  | 1.Равномерный медленный бег.2.Обычный бег с изменением направления движения.3.Бег с преодолением препятствий.4.Кросс по слабопересеченной местности до 1,5 -2км. |
| Спортивные и подвижные игры (42ч) | Спортивные | 1. Волейбол (игра «Мяч в воздухе»).
2. Баскетбол (по упрощенным правилам)
3. Футбол
4. гандбол
 |
| Подвижные игры |  «Сохрани позу», «Борьба за мяч», «Слушай сигнал», «Эстафеты по кругу»  |

8 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид деятельности | Содержание |
| Теоретический |  | 1. Что такое двигательный режим.
2. Самоконтроль и его основные приемы.
3. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.
 |
| Гимнастика(18ч) | Строевые упражнения | 1. Закрепление всех видов перестроений.
2. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.
3. Построение в две шеренги, размыкание, перестроение в четыре шеренги.
 |
|  | С гимнастическимипалками | 1. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
2. Из и.п. – палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения.
 |
|  | С набивными мячами | 1. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.
2. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями.
3. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
 |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке | 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий
 |
|  | Акробатические упражнения | 1. Кувырок назад (из положения сидя) – мальчики, кувырок вперед – девочки.
 |
|  | Равновесие | 1. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.)
 |
|  | Опорный прыжок | 1. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь» через козла в длину и ширину с прямым приземлением.
2. Прыжок «согнув ноги» через козла в длину – мальчики, прыжок «ноги врозь» - девочки.
 |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве | 1. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов.
 |
|  | Переноска груза и передача предметов | 1. Передача набивного мяча в колонне между ног.
 |
|  | Лазание и перелезание | 1. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату.
2. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево.
3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на канат.
 |
| Легкая атлетика (21ч) | Ходьба | 1. Прохождение на скорость отрезков от 50-100 метров.
2. Ходьба групп наперегонки.
3. Ходьба по залу со сменой видов, ходьба в различном темпе с остановками на обозначенных участках
 |
|  | Бег | 1. Бег в медленном темпе до 8-12 минут
2. Бег 100метров с различного старта.
3. Бег с ускорением
4. Бег 60 метров – 4 раза за урок.
5. Бег 100 метров – 2 раза за урок,
6. Кроссовый бег 500 метров по пересеченной местности.
7. Эстафета 4х100 метров
8. Бег 100 метров с преодолением пяти препятствий.
 |
|  | Прыжки | 1. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной мяч, кегли), полосы.
2. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд)
3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»
4. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (м), и прыжок с разбега «способом перешагивания» ( д ).
 |
|  | Метание | 1. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову.
2. Метание в цель.
3. Метание м. мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 метров.
4. Метание нескольких м. мячей в различные цели из разных исходных положений за определенное время.
5. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.
 |
| Кроссовая подготовка(21ч) |  | 1.Равномерный медленный бег.2.Обычный бег с изменением направления движения.3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до 1,5-2 км. |
| Спортивные и подвижные игры(42ч) | Спортивные игры |  Волейбол – прием, передача и подача мяча. Верхняя подача прямая. Блок (ознакомление). Передача мяча сверху и снизу, в парах после  перемещения. Баскетбол – правильное ведение мяча с  передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя  руками с последующим ведением и останов- кой. Футбол- удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча.Гандбол – броски по воротам одной рукой, ведение мяча |
|  | Подвижные игры | «Словесная карусель»«Запрещенные движения»«Сбор картошки»«Ловкие, смелые, выносливые»«Точно в руки» Эстафеты Эстафеты волейболистов «Поймай мяч» «Кто больше и точнее»« Пятнашки»  |

9 класс

Практический раздел

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид деятельности | Содержание |
| Теоретический |  | 1. Понятие спортивной этики.
2. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
 |
| Гимнастика(18ч) | Строевые упражнения | 1. Выполнение строевых команд (четкость и пра

вильность за предыдущие годы). 1. Размыкание в движении на заданный интер

 вал.1. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колон

 не, изменение скорости передвижения. |
|  | С гимнастическимипалками | 1. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!»

 с палкой.  |
|  | С набивными мячами | 1. Броски набивного мяча друг другу одной  рукой от правого и левого плеча.1. Передача набивного мяча из одной руки в

 другую сзади туловища и между ног. |
|  | Упражнения на гимнастической скамейке | 1. Ходьба и бег по гимнастической скамейке.
2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
 |
|  | Упражнения на гимнастической стенке | 1. Сгибание и разгибание рук в положении лежа

 на полу, опираясь ногами на вторую, третью  рейку от пола (мальчики). Поднимание туловища в сед (захватывая  ногами первую рейку гимнастической  стенки) – девочки. |
|  | Акробатические упражнения | 1. Кувырок вперед из положения сидя на

 пятках (мальчики). Кувырок вперед, назад из  положения упор присев (девочки). |
|  | Простые и смешанные висы и упоры | 1. Повторение ранее изученных висов и упоров.
2. Вис на время с различными положениями ног

 ( в стороны, согнуты и т.д.). |
|  | Переноска груза и передача предметов | 1. Передача набивного мяча в колонне справа,

 слева. |
|  | Лазание и перелезание | 1. Подтягивание в висе на канате.
2. Лазанье в висе на руках по канату.
 |
|  | Опорный прыжок | 1. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.
2. Преодоление полосы препятствий юноши: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись.

Девушки: выполнить любой вид опорного прыжка. |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировки в постранстве | 1. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.
2. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.
 |
| Легкая атлетика (21ч) | Ходьба | 1. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.
2. Прохождение отрезков от 100 до 200 метров.
3. Пещие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км.
 |
|  | Бег | 1. Бег на скорость 100 метров.
2. Бег на 60м. – 4 раза за урок.
3. Без на 100м. – 3 раза за урок.
4. Эстафетный бег с этапами до 100м.
5. Медленный бег до 10-12 минут.
6. Совершенствование эстафетного бега (4х200м.).
7. Бег на средние дистанции 800 метров.
8. Кросс: мальчики – 800м., девочки – 500м.
 |
|  | Прыжки | 1. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».
2. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.
 |
|  | Метание | 1. Метание гранаты из различных исходных положений.
2. Метание тенисного мяча из различных исходных положений в цель.
 |
| Кроссовая подготовка(21ч) |  | 1.Равномерный медленный бег.2.Обычный бег с изменением направления движения.3.Бег с преодолением препятствий. 4.Кросс по слабопересеченной местности до2-2,5 км. |
| Спортивные и подвижные игры (42ч) | Волейбол |  Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, верхняя прямая подача, прямой нападающий удар через сетку. |
| Баскетбол |  Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.Ловля и передача мяча двумя руками и одной при  передвижении игроков в парах. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.  |
| Подвижные игры |  «Лучший бегун» «Сумей догнать» Эстафеты с бегом «Запрещенное движение» « Точно в ориентир» « Быстро по местам» « Точно в круг» « Очков набрал больше всех» |

**6.Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Оборудование** | **Формирование базовых учебных действий** |
| план | факт |
| ***Легкая атлетика-13ч*** |
| 1 | Строевые упражнения и перестроения. | 1 |  |  | Свисток. Секундомер | ***Описывать***технику беговых упражнений.***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать***технику бега различными способами.***Осваивать***универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять***качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений***Описывать***технику прыжковых упражнений.***Осваивать***технику прыжковых упражнений. ***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.***Осваивать****технику бросков малого мяча.****Соблюдать***правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяч |
| 2 | Бег 30 м. (2-3 повторения) | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 60 м.(2-3 повторения) | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт, стартовые ускорения 10-15 м. | 1 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3х10 | 1 |  |  |
| 6 | Бег 60 м. с фиксированием результата. | 1 |  |  |
| 7 | .Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из положения сидя. | 1 |  |  | Набивной мяч |
| 8 | Сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. | 1 |  |  | Гимнастический.мат |
| 9 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  | Лопата, грабли, рулетка |
| 10 | Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги) | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега (отталкивание от доски) | 1 |  |  |
| 12 | Обучение метанию малого мяча (150 гр) на дальность5-6 шагов. | 1 |  |  | Теннисные мячи, рулетка |
| 13 | Закрепление метанию малого мяча (150гр) на дальность 5-6 шагов. | 1 |  |  |
| ***Кроссовая подготовка-5ч*** |
| 14 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 |  |  | Свисток, секундомер | *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.*инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных зада |
| 15 | Непрерывный бег -3 минуты. Игра «Русская лапта». История физической куль­туры. | 1 |  |  |
| 16 | Непрерывный бег -4 минуты Народная игра «Руссичи». | 1 |  |  |
| 17 | Непрерывный бег -5 минуты Теория:»Зарождение Олимпийских игр древ­ности.» | 1 |  |  |
| 18 | Кросс-800мТестирование на уровень физической подготовленности | 1 |  |  | Секундомер |  |
| ***Гимнастика -13 ч.*** |
| 19 | ТБ. На занятиях гимнастическом зале. Кувырок вперед, назад | 1 |  |  | Гимнастические маты | ***Знать*** страховку и помощь при выполнении групповых упражнений. **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы.***Описывать***технику разучиваемых акробатических упражнений. ***Осваивать***технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.***Осваивать***универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений |
| 20 | Два кувырка вперед слитно.  | 1 |  |  |
| 21 | Мост из положения стоя с помощью учителя. | 1 |  |  |
| 22 | Висы. Вис лёжа. Вис присев. Строевые упражнения. | 1 |  |  | перекладина |
| 23 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Висы. | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.  | 1 |  |  | Обручи,кубики,палки | *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.*общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач. *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач |
| 25 | Акробатические упражнения.. | 1 |  |  | Гимнастические маты |
| 26 | Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 27 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | Акробатические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости. Режим дня. | 1 |  |  |
| 30 | Упражнения общеразвивающей направленности без предметов | 1 |  |  |  | *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.  *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью |
| 32 | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами | 1 |  |  |  |
| 33 | Урок-соревнование гимнастических упражнений. Эстафеты. | 1 |  |  | Мячи,обручи,кубики |
| ***Подвижные и спортивные игры-34ч*** |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности и при занятиях спортивном зале Подбор инвентаря. | 1 |  |  | Мячи, сетка | ***Уметь*** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы.***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.***Осваивать***технику бросков баскетбольного, футбольного волейбольного мячей,***Уметь*** играть в «Пионербол», «баскетбол», «футбол» по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы |
| 35 |  Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками «Пионербол». | 1 |  |  |
| 36 | Закрепление тактики первых и вторых передач. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 37 | Приём мяча сверху и снизу – тестирование. «Пионербол» | 1 |  |  |
| 38 | Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте. «Мяч капитану», «Пионербол». | 1 |  |  | Футбольные мячи |
| 39 | Закрепление тактики первых и вторых передач, приёма мяча сверху и снизу. | 1 |  |  |
| 40 | Совершенствование тактики первых и вторых передач. «Передачи в движении по кругу». | 1 |  |  |
| 41 | Учебная игра по упрощённым правилам «баскетбол» | 1 |  |  |
| 42 | Учебная игра по упрощённым правилам «футбол» | 1 |  |  |
| 43 | ТБСовершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте. | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка | ***Уметь*** играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы.***Соблюдать*** правила ТБ в игре волейбол.***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.***Освоить***технику ведения мяча. |
| 44 | Закрепление тактики первых и вторых передач, приёма мяча сверху и снизу после слабого удара через сетку. | 1 |  |  |
| 45 | Приём мяча сверху и снизу –тестирование. | 1 |  |  |
| 46 | Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку и приёму мяча с подачи. | 1 |  |  |
| 47 | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 48 | Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  | **Уметь выявлять и устранять** ошибки проигрыша.**Соблюдать** правила техники безопасности при проведении единоборства.**Моделировать**тактику ведения поединка.**Соблюдать** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**Уметь организовывать**игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе и во внеурочной деятельности. |
| 49 | Игры с прыжками в высоту и длину с разбега. | 1 |  |  | Эстафетные палочки,платочки,мячи,скакалки, обручи |
| 50 | Игры с прыжками в высоту. | 1 |  |  |
| 51 | Игры с мячом. | 1 |  |  |
| 52 | Игры с бегом на скорость. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 53 | Игры с прыжками в высоту и длину с разбега. | 1 |  |  | **Уметь выявлять и устранять** ошибки проигрыша.**Соблюдать** правила техники безопасности при проведении единоборства.**Моделировать**тактику ведения поединка.**Соблюдать** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**Уметь организовывать**игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе и во внеурочной деятельности. |
| 54 | Игры с прыжками в высоту. | 1 |  |  |
| 55 | Игры с мячом. | 1 |  |  |
| 56 | Игры с бегом на скорость. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 57 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка | **Осваивать**универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать**правила и условия проведения подвижных игр.**Принимать**адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Осваивать**универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.**Проявлять**быстроту и ловкость во время подвижных игр.**Соблюдать**дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| 58 | Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка |
| 59 | Подача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка |
| 60 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка |
| 61 | Совершенствование техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками на месте. | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка |
| 62 | Обучение нижней прямой подаче мяча через сетку и приёму мяча с подачи. | 1 |  |  | Волейбольные мячи,сетка |
| 63 | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | Волейбольные мячи, сетка |
| 64 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  |  | Баскетбольные мячи, свисток | **Уметь** владеть мячом в игре баскетбол.**Применять** в игре защитные действия.**Уметь** выполнять ведение мяча в движении.**Корректировать** технику ведения мяча. |
| 65 | Ловля и передача мяча. | 1 |  |  |
| 66 | Ведение мяча. Бросок. | 1 |  |  |
| 67 | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 68 | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| ***Легкая атлетика -8ч*** |
| 69 | Высокий, низкий старт  | 1 |  |  | Свисток,секундомер | ***Описывать***технику беговых упражнений.***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать***технику бега различными способами.***Осваивать***универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять***качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 70 | Скоростной бег, финиширование | 1 |  |  |
| 71 | Бег на 400 м  | 1 |  |  |
| 72 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 73 | Круговая тренировка | 1 |  |  |
| 72 | Челночный бег.2х5 | 1 |  |  |
| 73 | Эстафеты. Челночный бег.3х10 | 1 |  |  |  |
| ***Подвижные и спортивные игры-6ч*** |
| 74 | ТБ. История футбола. Ведение мяча правой и левой ногой.Мини-футбол. | 1 |  |  | Свисток, секундомер, мячи, мини-барьеры. | **Соблюдать** ТБ.**Знать** историюФутбола.**Уметь** выполнятьтехнические приёмы.**Уметь** выполнять ведение мяча в движении. |
| 75 | Удары по воротам, | 1 |  |  |
| 76 | Жонглирование мячом.Учебная игра в футбол | 1 |  |  |
| 77 |  Бег между предметами, прыжки через барьер, мини-футбол. | 1 |  |  |
| 78 | Удары по катящему мячу, мини-футбол | 1 |  |  |
| 79 | Ведение мяча с ускорением5-6 м | 1 |  |  | Футбольные мячи |
| ***Кроссовая подготовка-16ч*** |
| 80 | Бег под гору. | 1 |  |  | Теннисные мячи Свисток,секундомер | **Знать** инструкцию по ТБ на занятиях л/а.**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в мишень и на дальность.**Уметь** пробегать дистанцию не переходя на шаг.**Уметь** в равномерном темпе бегать до 12 мин.; преодолевать препятствия. |
| 81 | Равномерный бег 7мин. | 1 |  |  |
| 82 | Преодоление препятствий | 1 |  |  |
| 83 | Бег в гору. | 1 |  |  |  Лопата,грабли,рулетка |
| 84 | Непрерывный бег в течении 9 минут | 1 |  |  | Свисток,секундомер ,лопата,грабли,рулетка |
| 85 | Равномерный бег 10 мин.. | 1 |  |  | лопата,грабли,рулетка. |
| 86 | Равномерный бег 11 мин.. | 1 |  |  |
| 87 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |  | лопата,грабли,рулетка. |
| 88 | Бег по слабо пересеченной местности | 1 |  |  | Тен. Мячи,рулетка |
| 89 | Бег 800м | 1 |  |  | Прыжковая яма,лопата,грабли,рулетка. Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки |
| 90 | Бег на 1000м.  | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки | ***Описывать***технику беговых упражнений.***Выявлять***характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.***Осваивать***технику бега различными способами.***Осваивать***универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.***Проявлять***качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений |
| 91 | Тестирование на уровень физической подготовленности. | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки,рулетка |
| 92 | Бег в гору. | 1 |  |  | Свисток, секундомер ,мячи, скакалки,эстафетные палочки |
| 93 | Бег по слабо пересеченной местности. Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки |
| 94 | Кроссовая подготовка. Лапта | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки |
| 95 | Бег с горки. Подвижная игра с мячом «Квадрат». | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки |
| 95 | Кроссовая подготовка. Подвижные игры. | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные палочки |
| ***Подвижные и спортивные игры-2ч*** |
| 96 | ОРУ «Парашюти сты» | 1 |  |  | секундомер | *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.*общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач. *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жжения. |
| 97 | Эстафета «Веревочка под ногами».Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Свисток,секундомер,мячи,скакалки,эстафетные пало чки |
| **Гимнастика -5ч** |
| 98 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук | 1 |  |  |
| 99 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа в процессе выполнения по инструкции учителя | 1 |  |  |
| 100 | Лазание по канату произвольным способ | 1 |  |  | **Уметь выявлять и устранять** ошибки проигрыша.**Соблюдать** правила  |
| 101 | Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением | 1 |  |  |  | техники безопасности при проведении единоборства.**Моделировать**тактику ведения поединка.**Соблюдать** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.**Уметь организовывать**игру и судейство в спортивном зале и на открытом воздухе и во внеурочной деятельности. |
| 102 | Прыжок через гимнастический козел ноги врозь. | 1 |  |  |  |

**7.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

1. Г.И.Бергер, Ю.Г. Бергер Конспекты уроков для учителя физкультуры – М; (Владос) 2002г.
2. В.К. Велитченко Физкультура для ослабленных детей – М; (Терра Спорт) 2000г.
3. А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании – М; (Асадема) 2002г.
4. В.И. Лях Тесты в физическом воспитании школьников – М; (Аст) 1998г.
5. А.П. Матвеев Оценка качества по физкультуре – М; (Дрофа) 2000г.
6. Н.С.Никольский, Ю.Н. Никольская Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными К специальной медицинской группе – (Красноярск) 2006г.
7. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физкультуры – М; (Физкультура и Спорт)

2000г.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Протокол №1 заседания МО учителей начальных классов МБОУ СОШ № 28 имени С. А. Тунникова поселка Мостовского от 27.08.2020 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гавазюк Г.В. |  СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРМБОУ СОШ № 28 имени С.А. Тунникова поселка Мостовского \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А.Красникова. « \_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20­­\_\_. |