

**Рабочая программа**

По адаптивной физической культуре

Предметная область: физическая культура.

7 «А»,7 «Б» класс

2024– 2025 учебный год

Составила:

учитель Артемова А.Н.

г.Рубцовск

2024г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе разработана с учетом нормативных–правовых документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки от 19 декабря 2014 г. № 1599;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «РОШИ №1»;
* Учебный план КГБОУ «РОШИ №1» на 2024-2025учебный год;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах. Приказ Минобрнауки № 15 от 26.01.17г.
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа предмета коррекционно-развивающей области «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

**Основная цель** изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи** изучения предмета:

―коррекция нарушений физического развития;

―формирование двигательных умений и навыков;

―развитие двигательных способностей в процессе обучения;

―укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; ―раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

―формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

―формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

―поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

―формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

―воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

―воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно

– практической и познавательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе в соответствии с учебным планом рассчитана на:

7а-68 часов.

7б - 67 часов.

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадение уроков на праздничные дни.

Срок реализации рабочей программы – один учебный год.

**Личностные и предметные результаты**

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

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

1) 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 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 адаптивной физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для адаптивнойфизической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

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

**Достаточный уровень:**•

* знание об основных направлениях развития и формах организации адаптивнойфизической культуры и спор•та в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* •самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* •определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* •составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средствадаптивной физической культуры;
* •выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* •самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* •организация и проведение занятийадаптивной физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* •применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* •подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* •выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* •выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* •знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* •адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по адаптивной физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

***Изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на формирование следующих базовых учебных действий.***

***Личностные УД:***

* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений
* этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

***Регулятивные УД:***

* адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные УД:***

* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Коммуникативные УД:***

* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура»,**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные****упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Челночный бег 3 по 10 м (сек) | 10,3 | 10,9 | 12,0 | 10,1 | 10,6 | 11,5 |
| Бег 60 м (сек) | 11.2 | 12,1 | 12,9 | 11,0 | 11,8 | 12,6 |
| Бег 300 м (мин., сек) | 1,14 | 1.23 | 1,32 | 1,10 | 1,20 | 1,25 |
| Прыжок в длину с места (см) | 172 | 160 | 152 | 175 | 166 | 157 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз) | 95 | 86 | 73 | 87 | 75 | 65 |
| Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек | 26 | 23 | 20 | 27 | 24 | 21 |
| Наклон туловища вперед из положения сед (см) | 12 | 9 | 6 | 10 | 7 | 4 |

**Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о адаптивнойфизической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о адаптивнойфизической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетомзнаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел **«Легкая атлетика»**традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

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

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. 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. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

**Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;

• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

• лазать по канату способом в три приема.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

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

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

• ходить спортивной ходьбой;

• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;

• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного 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). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

• правильно смазать лыжи;

• координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;

• проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

• преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Подвижные игры**

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

**Спортивные игры**

***Волейбол***

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

• принимать стойку волейболиста;

• перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

• выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

***Баскетбол***

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

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

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

***Футбол.***

Теоретические сведения.Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Козел гимнастический |
|  | Перекладина гимнастическая |
|  | Канат гимнастический для лазания |
|  | Мост гимнастический подкидной |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая |
|  | Комплект навесного оборудования |
|  | Скамья атлетическая наклонная |
|  | Гантели наборные |
|  | Коврик гимнастический |
|  | Акробатическая дорожка |
|  | Маты гимнастические |
|  | Мяч набивной (1кг, 2кг) |
|  | Мяч малый (теннисный) |
|  | Скакала гимнастическая |
|  | Палка гимнастическая |
|  | Обруч гимнастический |
|  | Коврики массажные |
|  | Сетка для переноса мячей |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
|  | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой |
|  | Мячи баскетбольные для мини-игры |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей |
|  | Стойки волейбольные |
|  | Сетка волейбольная |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Ворота для мини-футбола |
|  | Сетка для ворот мини-футбола |
|  | Мячи футбольные |
|  | Номера нагрудные |
|  | Тонометр автоматический |
|  | Весы медицинские с ростомером |
|  | Аптечка медицинская |
|  | Спортивный зал |
|  | Подсобное помещение для инвентаря |
|  | Легкоатлетическая дорожка |
|  | Сектор для прыжков в длину |
|  | Сектор для прыжков в  высоту |
|  | Игровое поле для футбола |
|  | Площадка игровая волейбольная |
|  | Площадка игровая баскетбольная |
|  | Лыжная трасса |
|  |  |
|  |  |

***Учебно – методический комплект***

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа   5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl/index.httl

В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

7 «А» класс

**1 четверть**

 **16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  тема  | № урока |  дата |  ОРУ |  игра | инвентарь |
| Легкая атлетика(8 часов) |
| 1 | Т.Б. Основные приемы самоконтроля. | 1 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Доклад |
| 2 | Бег 100 м на скорость | 2 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Секундомер флажки |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег. | 3 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Лента лопата грабли |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | 4 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Лента лопата грабли |
| 5 | Метание малого мяча на дальность | 5 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | мячи |
| 6 | Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель | 6 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | мячи |
| 7 | Кросс 500 ,300 м | 7 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Секундомер |
| 8 | Эстафета 4 \*100м | 8 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | Секундомер |
| Волейбол(7 часов) |
| 1 | Правила игры. Верхняя прямая подача | 9 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Мячи, свисток |
| 2 | Прием и передача мяча сверху и снизу | 10 |  | Комплекс № 5 | Удержи мяч | Мячи, свисток |
| 3 | Верхняя передача мяча | 11 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 4 | Учебная игра  | 12 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 5 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 13 |  | Комплекс № 5 |  | Мячи, свисток |
| 6 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками | 14 |  | Комплекс № 5 |  | Мячи, свисток |
| 7 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 15 |  | Комплекс № 5 | Эстафета |  |
| Баскетбол(6 часа) |
| 1 | Перемещение . остановка ,повороты | 16 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Мячи, свисток |
| **2 четверть(16 часов)** |
| 2 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением | 17 |  | Комплекс № 5 | « Кто быстрее» | Мячи, свисток |
| 3 | Передача мяча в парах с ведением | 18 |  | Комплекс № 5 | Набери очки | Мячи, свисток |
| 4 | Ведение, бросок, подбор мяча | 19 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 5 | Бросок мяча по корзине двумя руками с места. | 20 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 6 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 21 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| Гимнастика (11 часов) |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями  | 22 |  | Комплекс № 5 | « Кто быстрее» | Скамейка, гантели. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке. | 23 |  | Комплекс № 5  | «Рыбак и рыбка | Стенка, скамейка, гантели. |
| 3 | Подтягивание в висе на гимнастической стенке,  | 24 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Стенка, палочки. |
| 4 | Преодоление препятствий с перелезанием через них,  | 25 |  | Комплекс № 5с палочкой | Эстафета | Дуги, скамейка, маты, палочки. |
| 5 | Вис на гимнастической стенке согнувшись, сгибание и поднимание ног  | 26 |  | Комплекс № 11 в парах | «Море Волнуется раз,,,,» | Стенка. |
| 6 | Вис на гимнастической стенке со взмахом ног вперед, назад. | 27 |  | Комплекс № 11 в парах | Эстафета |  |
| 7 | Кувырок вперед. Группировка. | 28 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Море волнуется раз…» | Магнитофон, ковер, маты. |
| 8 | Стойка на руках с поддержкой | 29 |  | Комплекс № 9под музыку | «Море волнуется раз…» | Магнитофон, ковер, маты. |
| 9 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 30 |  | Комплекс № 10 | Эстафета | Мост, козел, маты, скакалки. |
| 10 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 31 |  | Комплекс № 10 | Эстафета | Мост, козел, маты, скакалки. |
| 11 | Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на канате. | 32 |  | Комплекс № 10 | «Вышибала» | Канат ,мячи. |
| **3 четверть(22 часа)** |
| Лыжная подготовка (16 часов) |
| 1 | Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 33 |  |  |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 2 | Одновременный бесшажный ход. | 34 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах на отрезках 50-60 м бесшажным ходом. | 35 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Кто лучше» | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах по учебному кругу  | 36 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Поворот с «упором», махом на месте. Торможение. | 37 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 38 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 7 | Передвижение на лыжах по учебному кругу одновременным бесшажным ходом. | 39 |  | Легкие повороты туловищем. | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 8 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 40 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 9 | Одновременный одношажный ход. | 41 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 10 | Передвижение на лыжах на отрезках 50 – 60 м одновременным одношажным ходом. | 42 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Быстрый старт» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 11 | Передвижение на лыжах по учебному кругу применяя одношажный ход. | 43 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 12 |  Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 44 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Выполни лучше» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 13 | Одновременный двухшажный ход. | 45 |  | Имитация техники |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 14 | Передвижение на лыжах на отрезках 50-60 м одновременным двухшажным ходом. | 46 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 15 | Передвижение на лыжах по учебному кругу  | 47 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 16 |  Поворот с «упором», махом на месте. Торможение. | 48 |  | Комплекс №7 с лыжами | Эстафета | Лыжи, лыжные палочки, |
| Баскетбол(6часов) |
|  | Основные правила игры.  |  49 |  | Комплекс № 8 | Эстафета | Баскетбольные мячи. |
|  | Перемещение, остановка, повороты. | 50 |  | Комплекс № 8 |  | Баскетбольные мячи. |
|  | Учебная игра | 51 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра. | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Передача и ловля мяча в движении | 52 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Мячи |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления.  | 53 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Баскетбольные мячи. |
| 6 | Учебная игра | 54 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Баскетбольные мячи. |
| **4 четверть(14 часов)**Легкая атлетика (5 часов) |
| 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 55 |  | Комплекс № 1 | Футбол, пионербол | Секундомер |
| 2 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 56 |  |  Комплекс № 1 | «Мяч среднему» | Секундомер |
| 3 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 57 |  | Комплекс № 2 | « Не давай мяч водящему» | Лента, грабли |
| 4 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 58 |  | Комплекс № 2 | «Кто лучше» | Малые мячи |
| 5 | Бег на 60 метров. | 59 |  | Комплекс № 3 | Футбол, пионербол | Гранаты |

|  |
| --- |
| Футбол(5часов) |
| 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения  | 60 |  | Комплекс№2 | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. |  |
| 2 | Удары по воротам указанными способами на точность | 61 |  | Комплекс№2 | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. |
| 3 | Техника выполнения удара по неподвижному мячу. | 62 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 4 | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 63 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |  |
| 5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 64 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| Баскетбол(4 часа) |
| 1 | Ловля и передача мяча в парах в движении. | 65 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Мячи, свисток |
| 2 | Ведение мяча одной рукой на месте. | 66 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний» | Мячи, свисток |
| 3 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 67 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний». | Мячи, свисток |
| 4 | Бросок мяча по корзине.  | 68 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра. | Мячи, свисток |

7 «Б» класс

**1 четверть**

 **16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  тема  | № урока |  дата |  ОРУ |  игра | инвентарь |
| Легкая атлетика(8 часов) |
| 1 | Т.Б. Основные приемы самоконтроля. | 1 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Доклад |
| 2 | Бег 100 м на скорость | 2 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Секундомер флажки |
| 3 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег. | 3 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Лента лопата грабли |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги | 4 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | Лента лопата грабли |
| 5 | Метание малого мяча на дальность | 5 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | мячи |
| 6 | Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель | 6 |  | Комплекс № 4 | Эстафета | мячи |
| 7 | Кросс 500 ,300 м | 7 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | секундомер |
| 8 | Эстафета 4 \*100м | 8 |  | Комплекс № 4 | «Море волнуется раз…» | секундомер |
| Волейбол(7 часов) |
| 1 | Правила игры. Верхняя прямая подача | 9 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Мячи |
| 2 | Прием и передача мяча сверху и снизу | 10 |  | Комплекс № 5 | Удержи мяч | Мячи |
| 3 | Верхняя передача мяча | 11 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи |
| 4 | Учебная игра  | 12 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи |
| 5 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | 13 |  | Комплекс № 5 |  | Мячи, свисток |
| 6 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками | 14 |  | Комплекс № 5 |  | Мячи, свисток |
| 7 | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания | 15 |  | Комплекс № 5 | Эстафета |  |
| Баскетбол(5 часа) |
| 1 | Перемещение . остановка ,повороты | 16 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Мячи, свисток |
| **2 четверть(15 часов)** |
| 2 | Передача мяча в парах с ведением | 18 |  | Комплекс № 5 | Набери очки | Мячи, свисток |
| 3 | Ведение, бросок, подбор мяча | 19 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 4 | Бросок мяча по корзине двумя руками с места. | 20 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| 5 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 21 |  | Комплекс № 5 | Учебная игра | Мячи, свисток |
| Гимнастика (11 часов) |
| 1 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями  | 22 |  | Комплекс № 5 | « Кто быстрее» | Скамейка, гантели. |
| 2 | Лазанье по гимнастической стенке. | 23 |  | Комплекс № 5  | «Рыбак и рыбка | Стенка, скамейка, гантели. |
| 3 | Подтягивание в висе на гимнастической стенке,  | 24 |  | Комплекс № 5 | Эстафета | Стенка, палочки. |
| 4 | Преодоление препятствий с перелезанием через них,  | 25 |  | Комплекс № 5с палочкой | Эстафета | Дуги, скамейка, маты, палочки. |
| 5 | Вис на гимнастической стенке согнувшись, сгибание и поднимание ног  | 26 |  | Комплекс № 11 в парах | «Море Волнуется раз,,,,» | Стенка. |
| 6 | Вис на гимнастической стенке со взмахом ног вперед, назад. | 27 |  | Комплекс № 11 в парах | Эстафета |  |
| 7 | Кувырок вперед. Группировка. | 28 |  | Комплекс № 9 под музыку | «Море волнуется раз…» | Магнитофон, ковер, маты. |
| 8 | Стойка на руках с поддержкой | 29 |  | Комплекс № 9под музыку | «Море волнуется раз…» | Магнитофон, ковер, маты. |
| 9 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 30 |  | Комплекс № 10 | Эстафета | Мост, козел, маты, скакалки. |
| 10 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 31 |  | Комплекс № 10 | Эстафета | Мост, козел, маты, скакалки. |
| 11 | Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на канате. | 32 |  | Комплекс № 10 | «Вышибала» | Канат ,мячи. |
| **3 четверть(21 час)** |
| Лыжная подготовка (16 часов) |
| 1 | Подбор инвентаря. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 33 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 2 | Одновременный бесшажный ход. | 34 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 3 | Передвижение на лыжах на отрезках 50-60 м бесшажным ходом. | 35 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Кто лучше» | Лыжи, лыжные палочки. |
| 4 | Передвижение на лыжах по учебному кругу  | 36 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 5 | Поворот с «упором», махом на месте. Торможение. | 37 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки. |
| 6 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне. | 38 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 7 | Передвижение на лыжах по учебному кругу одновременным бесшажным ходом. | 39 |  | Легкие повороты туловищем. | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, флажки, секундомер. |
| 8 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 40 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Будь внимательным» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 9 | Одновременный одношажный ход. | 41 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 10 | Передвижение на лыжах на отрезках 50 – 60 м одновременным одношажным ходом. | 42 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Быстрый старт» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 11 | Передвижение на лыжах по учебному кругу применяя одношажный ход. | 43 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 12 |  Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 44 |  | Комплекс №7 с лыжами | «Выполни лучше» | Лыжи, лыжные палочки, |
| 13 | Одновременный двухшажный ход. | 45 |  | Имитация техники |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 14 | Передвижение на лыжах на отрезках 50-60 м одновременным двухшажным ходом. | 46 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 15 | Передвижение на лыжах по учебному кругу  | 47 |  | Комплекс №7 с лыжами |  | Лыжи, лыжные палочки, |
| 16 |  Поворот с «упором», махом на месте. Торможение. | 48 |  | Комплекс №7 с лыжами | Эстафета | Лыжи, лыжные палочки, |
| Баскетбол(5часов) |
|  | Основные правила игры.  |  49 |  | Комплекс № 8 | Эстафета | Баскетбольные мячи. |
|  | Перемещение, остановка, повороты. | 50 |  | Комплекс № 8 |  | Баскетбольные мячи. |
|  | Учебная игра | 51 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра. | Баскетбольные мячи. |
| 4 | Передача и ловля мяча в движении | 52 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Мячи |
| 5 | Ведение мяча с изменением направления.  | 53 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра | Баскетбольные мячи. |
| **4 четверть(14 часов)**Легкая атлетика (5 часов) |
| 1 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 54 |  | Комплекс № 1 | Футбол, пионербол | Секундомер |
| 2 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 55 |  |  Комплекс № 1 | «Мяч среднему» | Секундомер |
| 3 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 56 |  | Комплекс № 2 | « Не давай мяч водящему» | Лента, грабли |
| 4 | Метание малого мяча на дальность с разбега. | 57 |  | Комплекс № 2 | «Кто лучше» | Малые мячи |
| 5 | Бег на 60 метров. | 58 |  | Комплекс № 3 | Футбол, пионербол | Гранаты |

|  |
| --- |
| Футбол(5часов) |
| 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения  | 59 |  | Комплекс№2 | «Сумей выполнить | Футбольные мячи. |  |
| 2 | Удары по воротам указанными способами на точность | 60 |  | Комплекс№2 | «Мяч капитану» | Футбольные мячи. |
| 3 | Техника выполнения удара по неподвижному мячу. | 61 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| 4 | Техника выполнения удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | 62 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |  |
| 5 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 63 |  | Комплекс№2 | Учебная игра | Футбольные мячи. |
| Баскетбол(5 часа) |
| 1 | Ловля и передача мяча в парах в движении. | 64 |  | Комплекс № 8 | «Не потеряй мяч» | Мячи, свисток |
| 2 | Ведение мяча одной рукой на месте. | 65 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний» | Мячи, свисток |
| 3 | Ведение мяча одной рукой в движении шагом. | 66 |  | Комплекс № 8 | «Третий лишний». | Мячи, свисток |
| 4 | Бросок мяча по корзине.  | 67 |  | Комплекс № 8 | Учебная игра. | Мячи, свисток |