

МБОУ Сортовская общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель О.Г. Попова /Попова О.Г./
«23» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор В.Г. Кузьмина /Кузьмина В.Г./
«23» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре для 5-9 специальных
(коррекционных VIII вида) классов
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) **основное общее,**

Срок реализации 1 год Уровень обучения: **базовый**

Учитель: **Аверьянов Евгений Николаевич**

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной программой образовательного учреждения, в соответствии с программами специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» Издательство М.: Владос, 2010
(указать примерную или авторскую программу/программы издательство, год издания при наличии)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа создана на основе:

1. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Цели обучения:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности. Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Место предмета в учебном плане

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5, 9 классах составляет 204 часа при недельной нагрузке - 3 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

СОДЕРЖАНИЕ курса

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Гимнастика и акробатика	12	12	12	12	12
Лёгкая атлетика	22	22	22	22	22
Лыжная подготовка	15	15	15	15	15
Подвижные и спортивные игры	53	53	53	53	53
Итого:	102	102	102	102	102

5,6,7,8,9 класс (102 часа)

Гимнастика и акробатика (12 часов).

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

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

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

Лёгкая атлетика (22 часа).

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (15 часов).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (53 часа).

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, остановки, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точности (меткость) попадания мячом в цель.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;
- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябрьское (избирательно).

7 класс (102 часа)

Гимнастика и акробатика (12 часов).

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногами.

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

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

Лёгкая атлетика (22 часа).

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5

м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (15 часов).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпа на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры (53 часа).

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Футбол. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, остановки, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точности (меткость) попадания мячом в цель.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;
- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;
- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;

- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябрь-мае (избирательно).

9 класс (102 часа)

Гимнастика и акробатика (12 часов).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика (22 часа).

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка (15 часов).

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

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

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

Подвижные и спортивные игры (53 часа).

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

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

Футбол. Понятие о тактике игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящему мячу внешней стороной подъема, носком. Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябрь (избирательно).

Календарно-тематическое планирование 5 класс

I четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Меры безопасности на уроках физической культуры. Ходьба на носках, на пятках	1		
2	Ходьба на носках с подниманием бедра. Прыжки со скакалкой на месте.	1		
3	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
4	Бег на скорость 60 м	1		
5-7	Медленный бег до 4 мин.	3		
8-10	Метание мяча в цель.	3		
11	Сдача зачетов.	1		
12	Сдача зачетов.	1		
13	Наклоны, прогиб туловища, взмахи ногой.	1		
14	Упражнения на осанку.	1		
15	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1		
17-20	Простые и смешанные висы и упоры.	4		
21-24	Опорный прыжок.	4		
25-	Общеразвивающие упражнения с обручами и мячами. Развитие координационных способностей.	3		

27				
----	--	--	--	--

II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1, 2	Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	2		
3,4	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	2		
5-8	Ловля мяча над головой.	4		
9,10	Боковая подача, розыгрыш мяча на три паса.	2		
11-13	Подача двумя руками снизу, боковая подача.	3		
14, 15	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола.	2		
16	Учебная игра.	1		
17	Учебная игра.	1		
18-21	Игровые упражнения с элементами волейбола.	3		

III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах; поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
2-4	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	3		
5-7	Спуск со склонов в основной стойке. Игра "Кто дальше".	3		
8-11	Спуск со склонов в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».	4		
12	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1		
13	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м.	1		
14, 15	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	2		
16-18	Правила игры в баскетбол. Основная стойка.	3		

19-21	Передвижения без мяча и с мячом вправо, влево, вперед, назад.	3		
22	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	1		
23, 24	Ведение мяча на месте и в движении.	2		
25	Остановка по сигналу учителя.	1		
26	Ловля и передача на месте двумя руками.	1		
27, 28	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	2		
29, 30	Игровые задания.	2		

IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Футбол. Техника безопасности. Основные приёмы и правила.	1		
2-4	Перемещения с мячом, ускорения, старты. Повороты.	3		
5, 6	Освоение техники передвижений Перемещения, повороты, остановки.	2		
7	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника	1		
8, 9	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2		
10,11, 12	Игровые задания.	2		
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1		
14	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
15	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1		
16	Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1		
17	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	1		
18	Бег с низкого старта.	1		
19-21	Прыжки в длину с разбега	3		
22	Сдача зачетов.	1		
23,24	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

I четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Меры безопасности на уроках физической культуры. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед по инструкции учителя.	1		
2	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Прыжки через скакалку на месте.	1		
3	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
4	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1		
5-7	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	3		
8-10	Метание мяча в вертикальную и в движущуюся цели.	3		
11	Сдача зачетов.	1		
12	Сдача зачетов.	1		
13	Наклоны, прогиб туловища, взмахи ногой.	1		
14	Упражнения на осанку.	1		
15	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (с гимнастическими палками, с малыми мячами).	1		
17-20	Простые и смешанные висы и упоры. Развитие координационных способностей.	4		
21-24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4		
25-27	Общеразвивающие упражнения с обручами и мячами. Развитие координационных способностей.	3		

II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения

			по плану	фактически
1, 2	Пионербол. Расстановка игроков на площадке.	2		
3,4	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	2		
5-8	Ловля мяча над головой.	4		
9,10	Боковая подача, розыгрыш мяча на три паса.	2		
11-13	Подача двумя руками снизу, боковая подача.	3		
14, 15	Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола.	2		
16	Учебная игра.	1		
17	Учебная игра.	1		
18-21	Игровые упражнения с элементами волейбола.	3		

III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах; поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
2-4	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	3		
5-7	Спуск со склонов в основной стойке. Игра "Кто дальше".	3		
8-11	Спуск со склонов в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».	4		
12	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1		
13	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м.	1		
14, 15	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	2		
16-18	Правила игры в баскетбол. Основная стойка.	3		
19-21	Передвижения без мяча и с мячом вправо, влево, вперед, назад.	3		
22	Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад.	1		
23, 24	Ведение мяча на месте и в движении.	2		
25	Остановка по сигналу учителя.	1		

26	Ловля и передача на месте двумя руками.	1		
27, 28	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	2		
29, 30	Игровые задания.	2		

IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Футбол. Техника безопасности. Основные приёмы и правила.	1		
2-4	Перемещения с мячом, ускорения, старты. Повороты.	3		
5, 6	Освоение техники передвижений Перемещения, повороты, остановки.	2		
7	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника	1		
8, 9	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2		
10,11, 12	Игровые задания.	2		
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1		
14	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
15	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1		
16	Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1		
17	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	1		
18	Бег с низкого старта.	1		
19-21	Прыжки в длину с разбега	3		
22	Сдача зачетов.	1		
23,24	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

I четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
---	------	------------------	--------------------------	----------------------------

1	Меры безопасности на уроках физ. культуры. Ходьба на носках, на пятках, в полу приседе.	1		
2	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Прыжки через скакалку на месте.	1		
3	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
4	Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.	1		
5-7	Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	3		
8-10	Метание мяча в вертикальную и в движущуюся цели.	3		
11	Сдача зачетов.	1		
12	Сдача зачетов.	1		
13	Наклоны, прогиб туловища, взмахи ногой. Развитие координационных способностей.	1		
14	Упражнения на осанку. Развитие координационных способностей.	1		
15	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1		
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	1		
17-20	Простые и смешанные висы и упоры.	4		
21-24	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	4		
25-27	Общеразвивающие упражнения с обручами и мячами.	3		

II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1, 2	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	2		
3,4	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. .	2		
5-8	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	4		
9,10	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	2		
11-	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	3		

13				
14	Волейбол. Тактика игры.	1		
15	Волейбол. Тактика игры.	1		
16	Волейбол. Учебная игра.	1		
17	Волейбол. Учебная игра.	1		
18-21	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	3		

III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
2-4	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	3		
5-7	Спуск со склонов в основной стойке. Игра "Кто дальше".	3		
8-11	Спуск со склонов в низкой стойке. Игра «Быстрый лыжник».	4		
12	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1		
13	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м.	1		
14, 15	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	2		
16-18	Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка.	3		
19-21	Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	3		
22	Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол.	1		
23, 24	Ведение мяча на месте и в движении.	2		
25	Остановка по сигналу учителя.	1		
26	Ловля и передача на месте двумя руками.	1		
27, 28	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.	2		
29, 30	Игровые задания.	2		

IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Футбол. Правила ТБ. Основные приёмы и правила. Стойка игрока.	1		
2-4	Перемещения в стойке, ускорения, старты, повороты.	3		
5, 6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, повороты, остановки, ускорения).	2		
7,8	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника	2		
9, 10	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	2		
11, 12	Игровые задания.	2		
13	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	1		
14	Эстафетный бег (60 м по кругу).	1		
15	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	1		
16	Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1		
17	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов.	1		
18	Бег с низкого старта.	1		
19-21	Прыжки в длину с разбега.	1		
22	Сдача зачетов.	1		
23,24	Эстафеты с элементами спортивных игр.	2		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

I четверть

№	Тема	Количество	Дата	Дата
---	------	------------	------	------

		часов	проведения по плану	проведения фактически
1	Меры безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с переходом на бег	1		
2	Бег на скорость 100 м.	1		
3	Бег на 60 м—4 раза за урок.	1		
4	Фиксированная ходьба.	1		
5-7	Метание малого мяча в цель и на дальность.	3		
8-10	Эстафетный бег. Прыжковые упражнения в высоту и в длину.	3		
11	Сдача зачетов.	1		
12	Сдача зачетов.	1		
13	Выполнение строевых команд.	1		
14	Размыкание в движении на заданный интервал. Упражнения на осанку.	1		
15	Простые и смешанные висы и упоры. Дыхательные упражнения.	1		
16-18	Опорный прыжок.	3		
19-20	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Упражнения на расслаблении мышц.	2		
21-24	Равновесие. Фигурная маршировка.	4		
25-27	Переноска груза и передача предметов.	3		

II четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1, 2	Т\б при занятии спортивными играми. Понятие о тактике игры.	2		
3,4	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	2		
5-8	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	4		

9,10	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	2		
11-13	Броски мяча в корзину с различных положений.	3		
14, 15	Комбинации из изученных элементов. Эстафета.	2		
16	Учебная игра.	1		
17	Практическое судейство. Учебная игра.	1		
18-21	Игровые упражнения с элементами баскетбола.	3		

III четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон.	1		
2-4	Совершенствование техники изученных ходов.	3		
5-7	Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на месте махом назад кнаружи.	3		
8-11	Прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности.	4		
12	Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
13	Спуск в средней и высокой стойке. Прохождение дистанции 2 км на время.	1		
14, 15	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок.	2		
16	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Т\б при занятии спортивными играми.	1		
17-18	Прием мяча снизу у сетки. Игровые упражнения.	3		
19-21	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача.	3		
22	Блокирование мяча. Игровые упражнения.	1		
23, 24	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Верхняя прямая подача.	2		
25	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).	1		
26	Игровые задания.	1		
27, 28	Подвижные игры с элементами пионербола.	2		

29, 30	Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
-------------------	--	---	--	--

IV четверть

№	Тема	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
1	Основные правила игры в футбол. Понятие о тактике игры.	1		
2-4	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3		
5, 6	Удар по катящему мячу внешней стороной подъема, носком.	2		
7	Техника ведения мяча.	1		
8	Техника ударов по воротам.	1		
9, 10	Подвижные игры с элементами футбола.	2		
11, 12	Учебная игра.	2		
13	Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).	1		
14,15	Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Совершенствование всех фаз прыжка.	2		
16,17	Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание". Совершенствование всех фаз прыжка.	2		
18,19	Медленный бег до 10—12 мин.	2		
20,21	Бег на средние дистанции (800 м).	2		
22	Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.	1		
23,24	Эстафета. Игровые упражнения с бегом на скорость.	2		

Домашние задания по физической культуре

КОМПЛЕКС № 1

1.Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

- 1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.
- 2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.
- 3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.
- 4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.
- 5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.
- 6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.
- 7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.
- 8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.
- 9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.
- 10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

КОМПЛЕКС № 2

2.Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до сильной боли (если она есть), с максимально возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2до4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

- 1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.
- 2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3. Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя.левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.
4. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.
6. Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону.левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.
9. И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.
10. И.П.- сед на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.
11. И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

КОМПЛЕКС № 3

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

- Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.
- Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.
- Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.
- Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.
- Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.
- Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.
- Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.
- Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.
- Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.
- Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.
- Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.
- Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.
- Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.
- Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

КОМПЛЕКС № 4

4.Комплекс упражнений для развития координации движения.

- 1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.
- 2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.
- 3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
- 4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
- 5.Катание мяча одной ногой, затем другой.
- 6.Ходьба с высоким подниманием колена.
- 7.Бросание малого мяча в обруч.

8. Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9. бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10. Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12. Ходьба и дыхательные упражнения.