**Муниципальное бюджетное**

 **общеобразовательное учреждение**

**лицей с. Хлевное**

 **Хлевенского муниципального района**

**Липецкой области**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **Рассмотрена** **на заседании кафедры** **учителей физкультуры** **Протокол № 1 от\_26.08.2016 г.** |

**Рабочая программа**

 **по**

**физической культуре 5-9 класс**

**для индивидуального обучения**

**на 2016-2017 учебный год**

**35 часов за год**

**Программу разработал: учитель Махалова Е.В.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.

Рабочая программа составлена для обучающихся с ОВЗ (легкой умственной отсталостью) занимающихся индивидуально по медицинским показаниям: Агеева Артема обучающегося 5 класса, Болотова Дмитрия обучающегося 6 класса, Макаровой Дианы обучающейся 7 класса, Коротких Дениса обучающегося 9 класса. Все ученики имеют сопутствующие соматические заболевания.

 Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

 **Цель  обучения:**социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными *учебными и коррекционно-воспитательными* ***задачами*** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели по одному занятию в неделю продолжительностью 0,5 часа.  **Содержание учебного предмета, курса**В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», « Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».**5 *класс*** Основы знаний о физической культур: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**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 ( 10 ч)**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.**Подвижные и спортивные игры ( 10 ч)**Пионербол ( 5 часов). 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 ( 6 часов). 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.Мини-футбол ( 4 часа). Ознакомление с правилам .и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;Кроссовая подготовка ( 2ч)Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 200 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***6 класс*** **Основы знаний о физической культуре**: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разре­шено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 10 ч)**Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.**Подвижные и спортивные игры ( 16 ч)**Пионербол ( 5 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие све­дения о волейболе, расстанов­ка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемеще­ние волейболистов.Баскетбол ( 6 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).Мини-футбол ( 4 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка ( 2 ч)** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 400 м – девочки, 600м – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***7 класс*** Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр.**Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**Строевые упражнения .Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 10 ч)**Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.**Подвижные и спортивные игры ( 15 ч)**Волейбол ( 5 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.Баскетбол ( 6 часов). Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.Мини-футбол ( 4 часа). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола и волейбола;- с элементами баскетбола;- игры на снегу, льду.**Кроссовая подготовка (2 ч)** Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на даль­ность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 500 м – девочки, 700 м – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***8 класс*** Основы знаний о физической культуре:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр**Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища:Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке.Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок;- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.**Лёгкая атлетика ( 10 ч)**Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.**Подвижные и спортивные игры ( 15 ч)**Волейбол (5 ч) .Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Баскетбол ( 6 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.Мини-футбол (4 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- с элементами баскетбола;**Кроссовая подготовка (2 ч)**Ходьба по пересеченной местности до 1 км. **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км – девочки, 1 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).***9 класс***Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр**Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**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 ( 10 ч)**Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до200 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).**Подвижные и спортивные игры ( 15 ч)**Волейбол( 5 ч ). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча 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 ( 7 ч) 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.Мини-футбол ( 3 ч) .Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;- сэлементам» баскетбола;**Кроссовая подготовка (2 ч)**Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.**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 (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км – девочки, 1 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). **Тематическое планирование** **с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  |  | 5кл  | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1 | Базовая часть | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры и подвижные игры | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 1-4. | Легкая атлетика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| ИТОГО |  34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

**Календарно- тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока и краткое содержание.**  | **Дата проведения урока** |
| **План.** | **Факт.**  |
|  | **Гимнастика и акробатика ( 7 ч)** Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения; |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — 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; |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - 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; |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика ( 10 ч)**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 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 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. |  |  |
|  | Пионербол ( 5 часов). 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.  |  |  |
|  |  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 ( 6 часов). 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. |  |  |
|  |  Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.  |  |  |
|  |  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.  |  |  |
|  | Мини-футбол ( 4 часа). Ознакомление с правилам .и, расстановка игроков на площадке. : |  |  |
|  | Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча.  |  |  |
|  |  Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение.  |  |  |
|  |  Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.Подвижные игры и игровые упражнения |  |  |
|  | Кроссовая подготовка ( 2ч)Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости. |  |  |
|  |  Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости. |  |  |

 **Календарно- тематическое планирование 6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока и краткое содержание.**  | **Дата проведения урока** |
| **План.** | **Факт.**  |
|  | **Гимнастика и акробатика ( 7 ч)**Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. |  |  |
|  | Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;  |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища: |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами;- с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.  |  |  |
|  | Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие; |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика ( 10 ч)**Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию |  |  |
|  | Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. |  |  |
|  | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Кроссовый бег 300—500 м. |  |  |
|  | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. |  |  |
|  | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см).  |  |  |
|  | Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.  |  |  |
|  | Прыжки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.  |  |  |
|  | Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. |  |  |
|  | Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.  |  |  |
|  |  Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |  |  |
|  | Пионербол ( 5 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). |  |  |
|  | Пионербол Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). |  |  |
|  | Игра "Мяч в воз­духе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.  |  |  |
|  |  Учебная игра. Общие све­дения о волейболе, расстанов­ка игроков, перемещение по площадке.  |  |  |
|  |  Учебная игра. Стойки и перемеще­ние волейболистов. |  |  |
|  | Баскетбол ( 6 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основ­ные правила игры. Остановка шагом. |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди с места и в дви­жении шагом. Ловля мяча дву­мя руками на месте на уровне груди. |  |  |
|  | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. |  |  |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. |  |  |
|  | 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). |  |  |
|  | Мини-футбол ( 4 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой.  |  |  |
|  | Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. |  |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; |  |  |
|  | Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка ( 2 ч) Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка.** Подвижные игры для развития выносливости. |  |  |

**Календарно- тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока и краткое содержание.**  | **Дата проведения урока** |
| **План.** | **Факт.**  |
|  | Строевые упражнения .Понятие о строе, шеренге, ряде колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте.  |  |  |
|  | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц:— основные положения движения головы, конечностей, туловища |  |  |
|  | Акробатические упражнения - простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов |  |  |
|  | Акробатические упражнения - танцевальные упражнения;- лазание и перелезание; |  |  |
|  | Акробатические упражнения - равновесие;- опорный прыжок |  |  |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций. |  |  |
|  | Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). |  |  |
|  | Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз  |  |  |
|  | Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м) бег на 100 м — 2 раза за урок. |  |  |
|  | Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. |  |  |
|  | Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см |  |  |
|  |  Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку. |  |  |
|  | Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность.  |  |  |
|  | Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. |  |  |
|  | Волейбол Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. |  |  |
|  | Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед |  |  |
|  | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. |  |  |
|  | Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  | Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. |  |  |
|  | Баскетбол Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; |  |  |
|  | Баскетбол. Повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении;  |  |  |
|  | Баскетбол. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; |  |  |
|  | Баскетбол. Передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; |  |  |
|  | Баскетбол. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ; ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча) |  |  |
|  | Мини-футбол. Расстановка на площадке. Основные правила игры в мини-футбол. |  |  |
|  | Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. |  |  |
|  | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой |  |  |
|  | Подвижные игры и игровые упражнения |  |  |
|  |  Кроссовая подготовка  Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |  |  |
|  | Кроссовая подготовка  Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |  |  |

**Календарно- тематическое планирование 8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока и краткое содержание.**  | **Дата проведения урока** |
| **План.** | **Факт.**  |
|  | Гимнастика (7 часов )Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. |  |  |
|  | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.  |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:— упражнения на осанку;— дыхательные упражнения;— упражнения в расслаблении мышц: |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:- с гимнастическими палками;- с большими обручами; |  |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с малыми мячами;- с набивными мячами;- упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.  |  |  |
|  | Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):- простые и смешанные висы и упоры;- переноска груза и передача предметов;- танцевальные упражнения;- лазание и перелезание;- равновесие;- опорный прыжок; |  |  |
|  | Легкая атлетика (10часов.) Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м .  |  |  |
|  | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. |  |  |
|  | Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок  |  |  |
|  | Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок.  |  |  |
|  | Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. |  |  |
|  | Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. |  |  |
|  | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. |  |  |
|  | Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной". |  |  |
|  | Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. |  |  |
|  | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор. |  |  |
|  | Волейбол (5 ч) .Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. |  |  |
|  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).  |  |  |
|  | Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
|  | Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. |  |  |
|  | Подачи нижняя и верхняя прямые.  |  |  |
|  | Баскетбол ( 6 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди |  |  |
|  | Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). |  |  |
|  | Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. |  |  |
|  | Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. |  |  |
|  | Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |  |  |
|  | Мини-футбол (4 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. |  |  |
|  | Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. |  |  |
|  | Игра в защите и нападении. Учебная игра. |  |  |
|  | Игра в защите и нападении. Учебная игра. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка 2 часа. Ходьба по пересеченной местности до 1 км.  |  |  |
|  | Ходьба по пересеченной местности до 1 км.  |  |  |

 |  |
|  |  |  |  |  | **Календарно – тематическое планирование****по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока и краткое содержание.**  | **Дата проведения урока** |
| **План.** | **Факт.**  |
|  | **Понятие спортивной этики**.*(Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений).* | 01.09.16г. |  |
|  | **Ходьба на ско­рость с переходом в бег и обратно.** *(Прохождение от­резков от 100 до 200 м.)* | 08.09.16г. |  |
|  | **Ходьба и бег***(с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки*, *медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами.)* | 15.09.16г. |  |
|  | **Бег в спокойном темпе***(с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени).* | 22.09.16г. |  |
|  | **Бег на 60 м** (4 раза за урок). **Медленный бег**(до 10-12 мин.) | 29.09.16г. |  |
|  | **Пры­жок в длину с полного разбега**(способом «согнув ноги»; совершенс­твование всех фаз прыжка). | 06.10.16г. |  |
|  | **Прыжок в высоту с полно­го разбега***(спосо­бом «перешагива­ние»; совершенс­твование всех фаз прыжка).* | 13.10.16г. |  |
|  | **Метание различ­ных предметов***(малого утяжелен­ного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исход­ных положений (стоя, с разбега) в цель и на даль­ность).* | 20.10.16г. |  |
|  | **Полоса препятствий***(спокойный бег 20 м, преодоление горизонтального препятствия шириной до 80 см, ходьба по бревну)* | 27.10.16г. |  |
|  | **ТБ на занятиях гимнастикой. Сочета­ние ходьбы и бега в шеренге и в ко­лонне***(изменение скорости передви­жения. Размы­кание в движении на заданный ин­тервал).* | 17.11.16г. |  |
|  | **Ходьба**(*с сохранением правильной осанки, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по линии, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп)* | 24.11.16г. |  |
|  | **Лазанье по гимнастической стенке***(вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами)* | 01.12.16г. |  |
|  | **Стойка по­перек** (*на рейке гимнастической скамейки) на од­ной ноге, другая вперед, в сторону, назад; из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, под­нять голову и пле­чи, перевести руки на пояс, смотреть вперед)* | 08.12.16г. |  |
|  | **Упражнения на гимнастической скамейке*.****(ходьба и бег по гимнасти­ческой скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки; выполнение ком­плексов упражне­ний).* | 15.12.16г. |  |
|  | **Развитие координа­ционных способнос­тей** *(ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений).* | 22.12.16г. |  |
|  | **Упражнения для органов зрения.** | 29.12.16г. |  |
|  | **ТБ на занятиях при игре в спортивные игры. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол***(прием мяча снизу у сет­ки; отбивание мяча снизу двумя руками через сет­ку на месте и в движении; верх­няя прямая пода­ча).* |  |  |
|  | **ТБ на занятиях по лыжной подготовке** (*признаки растяжений и переутомления, обморожений; первая мед.помощь при травмах).***Виды лыжного спорта** (*лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лы­жах, биатлон)*;  | 19.01.17г. |  |
|  | **Со­вершенствование техники изучен­ных ходов** (пово­рот на месте ма­хом назад кнару­жи, спуск в сред­ней и высокой стойке) | 26.01.17г. |  |
|  | **Лыжная эстафета по пересеченной местности.** | 02.02.17г. |  |
|  | **Линейные эстафеты с поворотами. П/и «Пройди в ворота»** | 09.02.17г. |  |
|  | **Правила поведения и ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма *(с****амоконтроль во время занятий спортивными играми).* | 16.02.17г. |  |
|  | **Упражнения с мячами. Игра в волейбол** *(верхняя передача мяча; нижняя передача мяча).* | 02.03.17г. |  |
|  | **Комбинации из освоенных элементов игры. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол.** | 09.03.17г. |  |
|  | **Игра по правилам волейбола***(позиционное нападение с изменением позиций, игра в нападении, игра в защите)* | 16.03.17г. |  |
|  | **Поведение итогов четверти. Практи­ческое судейство. Игра по правилам волейбола.** | 23.03.17г. |  |
|  | **Правила поведения и ТБ на уроках баскетболу в целях предупреждения травматизма. Комплексы упражнений с мячами.***(Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), перекладывая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке).* | 06.04.17г. |  |
|  | **Комплексы упражнений с мячами.***(Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений).* | 13.04.17г. |  |
|  | **Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам баскетбола.** | 20.04.17г. |  |
|  | **Метание малого мяча в цель на результат с трех попыток.** *(П/и «Лапта»).* | 27.04.17г. |  |
|  | **Прыжки в длину с места, с разбега на результат. Прыжок в высоту с полно­го разбега***(спосо­бом «перешагива­ние»; совершенствование всех фаз прыжка).* | 04.05.17г. |  |
|  | **Бег 150 м на результат. Повторение дыхательных упражнений на восстановление дыхания.** | 11.05.17г. |  |
|  | **П/и «Футбол».** | 18.05.17г. |  |
|  | **Подведение итогов года.** | 25.05.17г. |  |
|  | **Резерв.** |  |  |

 |  |
|  |  |  |  Календарно- тематическое планирование |  |  |  |