**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 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).  **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 |  |  |  |