

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Семикаракорского района
МБОУ КСОШ им. В.А.Закруткина

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета

Раздорова Е.В.
Протокол № 1
от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Зерщикова А.Н.
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ КСОШ
м.В.А.Закруткина

Терешкова В.П.
Приказ №170
от «27» августа 2024 г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 5-6 классов

ст.Кочетовская2024г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29.12.2013 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 31.12.2015 № 1576);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897. « Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 №253«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Спортивные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-6 классах отводится 2 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучаемого курса

5 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none">-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;- должны повышать уровень самостоятельности;- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»- должны развивать познавательную активность;- должны развивать любознательность;- должны проявлять внимание к друг другу;	<ul style="list-style-type: none">- знать правила поведения при выполнении строевых команд;- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;- уметь соблюдать интервал;- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;- уметь лазать по канату произвольным способом;- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;

6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none">-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;- должны повышать уровень самостоятельности;- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»- должны развивать познавательную активность;- должны развивать любознательность;- должны проявлять внимание;	<ul style="list-style-type: none">- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;- уметь соблюдать дистанцию в движении;- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;- уметь лазать по канату способом в три приема;

Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (26 часа)

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

Лёгкая атлетика(30 часов)

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 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.

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 (10часов)

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,

- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

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 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика (26 часов)

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

Лёгкая атлетика (30)

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным 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.

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 (10 часов)

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Поддача, 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

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).

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.

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 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала по классам
Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6			
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	26	26			
2.2	Легкая атлетика	30	32			
2.3.1	Спортивные игры:	10	8			
2.3.2	Баскетбол					
2.3.3	Волейбол					
2.3.4	Футбол					
Всего:		66ч	66ч			

--	--

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности (66 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока	Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
<i>Физическая культура человека</i>		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	В процессе урока	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	

<p>Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча</p>		<p>Изучить историю легкой атлетики; описать технику выполнения беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжковых упражнений; применять упражнения метания для развития физических качеств; выполнять технику прыжковых, метательных упражнений; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>26</p>	
<p>Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>10</p>	
<p>Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол Пионербол</p>		<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;</p>

		выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (66ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,
<i>Физическая культура человека</i>		
Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	В процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Лёгкая атлетика</i>	30	
Знания о физической культуре		Изучить историю легкой атлетики;

<p>Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча</p>		<p>освоить технику выполнения беговых упражнений применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику прыжковых упражнений; применять упражнения метания для развития физических качеств; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>26</p>	
<p>Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка</p>		<p>Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий</p>
<p><i>Спортивные игры</i></p>	<p>10</p>	

Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол		Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям

Нормы оценки обучающегося 5 - 6 класса по АОП О УО

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

Оценка «1» ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

Контрольно-измерительный материал по предмету.

<i>5 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

<i>6 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:
 - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
 - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
 - реализация принципа природосообразности;
 - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
 - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
 - воспитание правильной осанки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие прыгучести, координации движений;
 - развитие точности движений;
 - воспитание чувства товарищества;
- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:
 - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
 - запоминание различных терминов, их сочетаний;
 - словесное опосредование двигательных действий;
 - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
 - умение выполнять движения по словесной инструкции;
 - словесная регуляция двигательных действий;
 - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
 - коррекция развития памяти;
 - коррекция развития внимания;
 - формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
 - развитие представлений о времени.

- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
 - формирование умения преодолевать трудности;
 - воспитание самостоятельности принятия решения;
 - формирование адекватности чувств;
 - воспитание правильного отношения к критике.

Материально- техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы под ред.	д	
3.	<u>Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.</u>	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<p>Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.</p>		
	<p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—6 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.</p>		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
5 класс.**

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Дата	
			План.	Факт
	Лёгкая атлетика 16часов			

1.	Инструктаж ТБ .Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	02.09	
2.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1	05.09	
3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег от 200 до 1000 м.	1	09.09	
4.	Высокий старт. ОРУ в движении. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	1	12.09	
5.	Встречная эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность	1	16.09	
6.	Броски и толчки набивных мячей.	1	19.09	
7.	Прыжки в длину с места и разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	23.09	
8.	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат	1	26.09	
9.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	30.09	
10.	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров.	1	03.10	
11.	Челночный бег 3x10 м ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	1	07.10	
12.	Метание набивного мяча. Подтягивание на перекладине.	1	10.10	
13.	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров.		14.10	
14.	Метание мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – маль		21.10	
15.	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 14000 метров –		21.10	

	мальчики, до 2500 метров – девочки.			
16.	Прыжки в длину с места и разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат		24.10	
	Спортивные игры (10 часов)			
17.	Инструктаж по технике безопасности на уроках в волейбол и баскетбол. Упражнения для развития гибкости. Двусторонняя игра.	1	07.11	
18.	Техника перемещения, стоек и поворотов. Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Двусторонняя игра.	1	11.11	
19.	Верхняя передача мяча в прыжке. Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей.	1	14.11	
20.	Развитие координации. Игра.	1	18.11	
21.	Правила техники безопасности. Правила игры и соревнований. Техника нападающего удара с 3-х шагов.	1	21.11	
22.	Развитие специальной выносливости. Учебная игра.	1	25.11	
23.	Правила техники безопасности. Правила игры в волейбол. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	28.11	
24.	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	02.12	
25.	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	05.12	
26.	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей в баскетболе. Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	1	09.12	
27.	ТБ на уроках гимнастики. История развития гимнастики. Правила личной гигиены. Построения и перестроения. Знать историю возникновения гимнастики. Знать и соблюдать правила ТБ на занятиях гимнастикой.	1	12.12	
28.	Кувырок вперед и назад. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	16.12	
29.	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	19.12	
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	23.12	
31.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	26.12	

32.	Гимнастический мост. Акробатическая комбинация	1	28.12	
33.	Упражнения на развитие гибкости и укрепления брюшного пресса. Выполнение акробатического комплекса.	1	09.01	
34.	Построения и перестроения. Выполнение гимнастического комплекса. Упражнения на развитие гибкости. Упражнение "колесо".	1	13.01	
35.	Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке.	1	16.01	
36.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Пресс	1	20.01	
37.	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	1	23.01	
38.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	27.01	
39.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 30 секунд. Упражнения на развитие гибкости	1	30.01	
40.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	03.02	
41.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке.	1	06.02	
42.	Акробатические упражнения.ОФП	1	10.02	
43.	Упражнения в равновесии «Ласточка»	1	13.02	
44.	ОРУ. Прыжки вверх с поворотом на 180. Развитие гибкости.	1	17.02	
45.	ОРУ. Прыжки вверх с поворотом на 360. Развитие гибкости.	1	20.02	
46.	Построения и перестроения. Строевой шаг. Прыжки на скакалке. Норматив на оценку – пресс за 60 секунд. Упражнения на развитие гибкости	1	27.02	
47.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	03.03	
48.	Прыжки на скакалке. Отжимания в упоре лежа. Подтягивание на перекладине.	1	06.03	
49.	Упражнение стойка на лопатках, "мост"	1	10.03	
50.	Комбинация из изученных элементов акробатики.	1	13.03	

51.	Комбинация из изученных элементов акробатики.	1	17.03	
52.	Прыжки в длину с места и разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1	20.03	
53.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	03.04	
54.	Бег с изменением направления, преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Игры с бегом.	1	07.04	
55.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 60 метров – на результат.	1	10.04	
56.	Метание мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров.	1	14.04	
57.	Метание мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров.	1	17.04	
58.	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – девочки.	1	21.04	
59.	Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	24.04	
60.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1	28.04	
61.	ОРУ. Бег на короткие дистанции. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	05.05	
62.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние.	1	12.05	
63.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	15.05	
64.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками.	1	19.05	

65.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	22.05	
66.	ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	26.05	

6 класс.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика (18 час)				
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	03.09	
2.	Бег 30 м. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	04.09	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	10.09	
4.	Бег 60 м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	11.09	
5.	Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30 м, 60 м с низкого старта.	1	17.09	
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбег	1	18.09	
7.	Метание мяча на дальность. Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	24.09	
8.	Бег 1000 м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	25.09	
9.	Кроссовый бег 2000 м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	01.10	
10.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	02.10	
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	08.10	
12.	Подтягивание на перекладине. Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	9.10	
13.	Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	15.10	
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1	16.10	
15.	ОФП. Развитие выносливости	1	22.10	
16.	ОФП. Бег 1000 м	1	23.10	
17.	ОФП. Прыжки в длину	1	06.11	
18.	ОФП. Метание мяча	1	12.11	
Гимнастика 26 ч				
19.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	13.11	
20.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1	19.11	
21.	Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне	1	20.11	

22.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	26.11	
23.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.Лазанье по канату.	1	27.11	
24.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте.	1	03.12	
25.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	04.12	
26.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча	1	10.12	
27.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	11.12	
28.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения.	1	17.12	
29.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	18.12	
30.	Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	24.12	
31.	Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	25.12	
32.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	14.01	
33.	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	15.01	
34.	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	21.01	
35.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	22.01	
36.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	28.01	
37.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	29.01	
38.	ОРУ упражнения в равновесии « Ласточка»	1	04.02	
39.	Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов	1	05.02	
40.	Прыжки вверх с поворотом на 360 градусов	1	11.02	
41.	ОРУ. Лазание по канату в два приема	1	12.02	
42.	ОРУ. Лазание по канату в три приема	1	18.02	
43.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1	19.02	
44.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1	25.02	
45.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	26.02	
46.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	04.03	
47.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	05.03	
48.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	11.03	
49.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	12.03	
50.	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	18.03	
51.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	1	19.03	
52.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	02.04	
53.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в кольцо	1	08.04	
54.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Штрафной бросок.	1	09.04	
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием.	1	15.04	
56.	ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку, приземление	1	16.04	1
57.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1	23.04	
58.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	29.04	
59.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	30.04	
60.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	06.05	
61.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	07.05	
62.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	13.05	

63.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	14.05	
64.	Бег до 4мин. ОРУ. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол».	1	20.05	
65.	Бег до 4мин. ОРУ. Повторить технику метания мяча с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты 60м. Игры: футбол, «пионербол».	1	21.05	
66.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	22.05	

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	
			по плану	По факту
Легкая атлетика (12ч.)				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	03.09	
2.	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1	04.09	
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	07.09	
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1	10.09	
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 6 мин	1	11.09	
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1	14.09	
7.	Эстафетный бег(100м) по кругу Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1	17.09	
8.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1	18.09	
9.	Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	21.09	
10.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	24.09	
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м .Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	25.09	
12.	Бег с ускорением на отрезках 20-40 м.	1	28.09	
Спортивные игры (5ч.)				
13.	Инструктаж по технике безопасности в игре волейбол	1	01.10	
14.	Правила игры в волейбол и соревнований.	1	02.10	
15.	Передача мяча. ловля и броски.	1	05.10	
16.	Ведение мяча.ОФП		18.10	
17.	Подача мяча. Комплекс упражнений на осанку.	1	29.10	
Гимнастика (15ч.)				
18.	Упражнение на развитие силы	1	31.10	
19.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	12.11	
20.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	13.11	
21.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1	19.11	
22.	Прыжки через скакалку 3 мин	1	20.11	
23.	Прыжки через скакалку 3мин	1	26.11	
24.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1	27.11	
25.	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	03.12	
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	04.12	
27.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1	10.12	
28.	Упражнения в равновесии	1	11. 12	
29.	Обучение стойке на руках (с помощью)	1	17.12	
30.	Повторение стойке на руках (с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	18.12	
31.	Обучение перевороту боком(с помощью) Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	24.12	
32.	Повторение перевороту боком(с помощью) Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	25.12	
Лыжная подготовка (21ч.)				
33.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	14.01	
34.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	15.01	

35.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	21.01	
36.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	22.01	
37.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	28.01	
38.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	29.01	
39.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	04.02	
40.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	05.02	
41.	Торможение «плугом».	1	11.02	
42.	Обучение правильному падению при спуске	1	12.02	
43.	Повторение правильному падению при спуске	1	18.02	
44.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	19.02	
45.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	25.02	
46.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	26.02	
47.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	04.03	
48.	Лыжные эстафеты по кругу	1	05.03	
49.	Лыжные эстафеты по кругу	1	11.03	
50.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	12.03	
51.	Прохождение дистанции 2 км	1	18.03	
52.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	19.03	
53.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	01.04	
Спортивные игры (14ч.)				
54.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	02.04	
55.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче	1	08.04	
56.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	09.04	
57.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	15.04	
58.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	16.04	
59.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	22.04	
60.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	23.04	
61.	Штрафные броски. Учебная игра.	1	29.04	
62.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	30.04	
63.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	06.05	
64.	Остановка шагом. Обучение вырыванию, выбиванию мяча Учебная игра	1	07.05	
65.	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	13.05	
66.	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	14.05	
67.	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	20.05	
Легкая атлетика (3ч.)				
68.	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	21.05	
69.	Подъём туловища из положения лежа, руки вис (д).за головой за 30 сек Подтягивание (м),	1	27.05	
70.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	28.05	