

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы

специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

5-9 классы под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. – М.:

«Просвещение» 2010 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). 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 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.

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 учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает 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.

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью  у  школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

 В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

       - индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

       - коррекционная направленность обучения;

       - оптимистическая перспектива;

       - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

 Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые  игры  и игровые ситуации,  которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

**Место учебного  предмета  в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в 5-7 классах отводится по 3 часу в неделю. Программа автора рассчитана на 70 часа, 2 часа в неделю, но учитывая то, что учащиеся обучаются в общеобразовательных классах, в 5,6,7 классах в соответствии с календарным учебным графиком школы 35 учебных недель, что составляет по 105 часов в учебный год, 3 часа в неделю.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | 5 класс количество часов | 6 класс количество часов | 7 класс количество часов |
| 1 | Основы знаний. | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Спортивные игры (пионербол) | 2 | 2 |  |
| 4 | Равновесие | 9 | 9 | 9 |
| 5 | Бег | 8 | 8 | 8 |
| 6 | Гимнастика , Строевые упражнения | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Прыжки | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Метание | 12 | 12 | 12 |
| 9 | Баскетбол | 15 | 15 | 15 |
| 10 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов | 11 | 11 | 11 |
| 11 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. | 8 | 8 | 8 |
| 12 | Опорные прыжки | 3 | 3 | 3 |
| 13 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения. | 13 | 13 | 4 |
| 14 | Спортивные игры (волейбол) |  |  | 2 |
| 15 | Лыжная подготовка |  |  | 9 |
|  | ИТОГО | 105 | 105 | 105 |

Учебно - тематическое планирование

**I четверть 5 класс ( 27часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний.** |  |
| 1. | Человек занимается физкультурой | 1 |
|  | **Равновесие** |  |
| 2. | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей | 1 |
| 3. | Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. | 1 |
| 4. | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 5. | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широкими шагом на носках (коридор 20-30 см). | 1 |
| 6. | Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег (60 м по кругу) | 1 |
|  | **Прыжки** |  |
|  | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | 1 |
| 9 | Прыжки через скакалку , продвигаюсь вперед произвольно. | 1 |
| 10 | Прыжки произвольным способом ( на двух и на одной ноге) через набивные мячи 9 расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). | 1 |
| 11 | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги . Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 |
| 12 | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом « перешагивание». | 1 |
|  | **Метание** |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 |
| 14. | Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. | 1 |
| 15 | Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя. | 1 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м ). | 1 |
| 17 | Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |
|  | **Гимнастика. Строевые упражнения** |  |
| 18 | Ходьба в различном темпе по диагонали | 1 |
| 19 | Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два(три) | 1 |
| 20 | Смена ног при ходьбе . повороты налево. направо, кругом (переступанием). | 1 |
| 21 | Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. | 1 |
| 22-23 | Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение) | 2 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24-25 | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. | 2 |
| 26-27 | Основная стойка: передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |

**II четверть 5 класс (24 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 1. | Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища . | 1 |
| 2-3. | Из и.п.- стоя ноги врозь , руки на пояс –повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. | 2 |
| 4-5 | Упражнения с удерживанием груза (100-150г) на голове; повороты кругом ; приседание; ходьба на гимнастической скамейке с различными положениями рук ; передвижения по наклонной плоскости. | 2 |
| 6 | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание при ходьбе с движениями рук в различных направлениях. | 1 |
| 7 | Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.** |  |
| 8-9 | С гимнастическими палками .подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. | 2 |
| 10-11 | Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. | 2 |
| 12-13 | Повороты туловища с движением рук палкой вперед, вверх, за голову, вперед грудью. | 2 |
| 14-15. | Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправос различными положениями палки. | 2 |
|  | **Опорный прыжок** |  |
| 16 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях , соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях .переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. | 1 |
| 17 | Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. | 1 |
| 18 | Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь | 1 |
|  | **Равновесие.** |  |
| 19 | Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. | 1 |
|  | **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.** |  |
| 20 | Построения в различных местах зала по показу и по команде. | 1 |
| 21-22 | Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.. | 2 |
| 23 | Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба « змейкой» по начерченной линии. | 1 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24 | Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками , повороты на месте. | 1. |

**III четверть 5 класс (27часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Общеразвивающие и корригирующиеупражнения без предметов** |  |
| 1. | Из и.п –ноги врозь, руки в стороны- наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. | 1 |  |
| 2 | Отведение ноги назад. с подниманием рук вверх. | 1 |  |
|  | **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.** |  |
| 3-4 | Ходьба по оринтирам, начерченном на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево ,вправо в обозначенное место. | 2 |
| 5-6. | Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место .Подлезание под препятствие определенной высотыс контролем и без контроля зрения. | 2 |
| 7-8 | Легкий бег на месте от5 до 10 с. начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание , но останавливаться самостоятельно. | 2 |
| 9-10-11 | Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты . Легкий бег на месте от5 до 10 с. начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание , но останавливаться самостоятельно. | 3 |
|  | **Баскетбол.** |  |
| 12-13 | Основная стойка: передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |
| 14-15 | Основная стойка: передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. | 2 |
| 16-17-18 | Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками , повороты на месте | 3 |
| 19-20-21 | Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками , повороты на месте | 3 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см | 1 |
| 23-24 | Набивные мячи ( бросание и ловля мяча). | 2 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 25-26 | Сочетание разновидностей ходьбы ( на носках, на пятках, в полуприсяде, спиной вперед) по инструкции учителя. | 2 |
| 27 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий ( присесть, повернуться, ь выполнить упражнение). | 1 |

**IVчетверть 5 класс ( 27 часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** |  |
|  | **Метание** |  |
| 1-2. | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 2 |
| 3-4. | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м) . | 2 |
| 5-6. | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | 2 |
| 7 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |
|  | **Легкая атлетика.** |  |
| 8 | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 9-10 | Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. | 2 |
| 11 | Сочетание разновидностей ходьбы ( на носках, на пятках, в полуприседя, спиной вперед) по инструкции учителя. | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 12-13 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках ( коридор 20-30 см). | 2 |
| 14 | Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег ( 60 м по коридору). | 1 |
| 15 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе | 1 |
| 16 | Эстафетный бег 60 м по кругу . Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. | 1 |
|  | **Прыжки.** |  |
| 17 | Повторение  прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки» | 1 |
| 18 | Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. | 1 |
| 19 | Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. | 1 |
| 20 | Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель. | 1 |
| 21. | Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя | 1 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. | 1 |
| 23 | Равновесие на одной ноге « ласточка»(скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 24 | Лежа на животе ,поочередное. Переход из упора присев в упор лежа толчком дхух ног, вернуться в и. п. | 1 |
| 25 | Из и.п –ноги врозь, руки в стороны- наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. | 1 |
|  | **Спортивные игры . Пионербол** |  |
| 26 | Ознакомление с правилами , расстановка игроков на площадке . | 1 |
| 27 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке ,ловля мяча над головой ,подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса . | 1 |

Учебно - тематическое планировании, 6 класс

**I четверть 6 класс ( 27часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний.** |  |
| 1. | Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы. | 1 |
|  | **Равновесие** |  |
| 2. | Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейке. | 1 |
| 3. | Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80) см | 1 |
| 4. | Повороты в приседе, на носках. Соскоки с сохранением равновесия при приземлении. | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 5. | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 |
| 6. | Бег на 60 м с низкого старта. | 1 |
| 7 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м | 1 |
|  | **Прыжки** |  |
| 8 | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | 1 |
| 9 | Прыжки на каждый 3-й и 5- й шаг в ходьбе и беге. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. | 1 |
| 11-12 | Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивания» , отработка отталкивания. | 2 |
|  | **Метание** |  |
| 13 | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м. | 1 |
| 14-15 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 2 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. | 1 |
| 17 | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком | 1 |
|  | **Гимнастика. Строевые упражнения** |  |
| 18 | Ходьба по диагонали. Повороты кругом. | 1 |
| 19 | Перестроение из одной шеренги в две. | 1 |
| 20 | Размыкания на вытянутые руки на месте и в движении. | 1 |
| 21 | Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. | 1 |
| 22-23 | Ходьба по диагонали. Повороты кругом.Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!» | 2 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24-25 | Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. | 2 |
| 26-27 | Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. | 2 |

**II четверть 6 класс (24 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 1. | Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое.. | 1 |
| 2-3. | С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. | 2 |
| 4-5 | Упражнения с удерживанием груза (150-200г) на голове. | 2 |
| 6 | Пружинистые наклоны вперед, в стороны. | 1 |
| 7 | Сгибание и разгибания рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положениям рук. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.** |  |
| 8-9 | С гимнастическими палками. .Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. | 2 |
| 10-11 | Выполнение положения с палкой: с палкой вольно, палку за голову, палку за спину, палку влево, вправо. | 2 |
| 12-13 | Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед- назад, влево- вправо. | 2 |
| 14-15. | Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. | 2 |
|  | **Опорный прыжок** |  |
| 16 | Преодоление препятствий ( конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу). | 1 |
| 17 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево ( направо).. | 1 |
| 18 | Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. | 1 |
|  | **Равновесие.** |  |
| 19 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. | 1 |
|  | **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.** |  |
| 20 | Построения в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. | 1 |
| 21-22 | Ходьба « змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. | 2 |
| 23 | Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведения его за столько же шагов без контроля зрения. | 1 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24 | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1. |

**III четверть 6 класс (27часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 1. | Упражнения с удерживанием груза (150-200г) на голове. | 1 |  |
| 2 | Сгибание и разгибания рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положениям рук. | 1 |  |
|  | **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.** |  |
| 3-4 | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжки назад, влево ,вправо в обозначенное место без контроля зрения. | 2 |
| 5-6. | Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. | 2 |
| 7-8 | Ходьба или легкий бег на месте 5 ,10, 15 с. не сообщая учащимся времени . | 2 |
| 9-10-11 | Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба или легкий бег на месте 5 ,10, 15 с. не сообщая учащимся времени . | 3 |
|  | **Баскетбол.** |  |
| 12-13 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. | 2 |
| 14-15 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. | 2 |
| 16-17-18 | Подвижные игры с элементами баскетбола: « Не давай мяча водящему», « Мяч ловцу», « Борьба за мяч». | 3 |
| 19-20-21 | Эстафеты сведением мяча .Бег с ускорением до 10м ( 3-5 повторений). | 3 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Расхождение вдвоем при встрече : один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает. | 1 |
| 23-24 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. | 2 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 25-26 | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. | 2 |
| 27 | Ходьба скрестным шагом. | 1 |

**IVчетверть 6 класс ( 27 часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** |  |
|  | **Метание** |  |
| 1-2. | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3 м. | 2 |
| 3-4. | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 2 |
| 5-6. | Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.. | 2 |
| 7 | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком | 1 |
|  | **Легкая атлетика.** |  |
| 8 | Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. | 1 |
| 9-10 | Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. | 2 |
| 11 | Ходьба скрестным шагом. | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 12-13 | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | 2 |
| 14 | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. | 1 |
| 15 | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). | 1 |
| 16 | Эстафетный бег 100 м по кругу . | 1 |
|  | **Прыжки.** |  |
| 17 | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | 1 |
| 18 | Прыжки на каждый 3-й и 5- й шаг в ходьбе и беге. | 1 |
| 19 | Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей | 1 |
| 20 | Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивания» , отработка отталкивания. | 1 |
| 21. | Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивания» , отработка отталкивания | 1 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. | 1 |
| 23 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 24 | Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно - силовых упражнений. | 1 |
| 25 | Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. | 1 |
|  | **Спортивные игры . Пионербол** |  |
| 26 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. | 1 |
| 27 | Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. | 1 |

**Учебно - тематическое планирование, 7 класс**

**I четверть 7 класс ( 27часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Основы знаний.** |  |
| 1. | Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. | 1 |
|  | **Равновесие** |  |
| 2. | Ходьба на носках приставными шагами , с поворотом, с различными движениями рук. | 1 |
| 3. | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. | 1 |
| 4. | Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 5. | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. | 1 |
| 6. | Старты из различных положений .Бег с ускорением и на время (60 м) | 1 |
| 7 | Бег на 40 м 3-6 раз. Бег на 60 м 3 раза. | 1 |
|  | **Прыжки** |  |
| 8 | Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. | 1 |
| 9 | Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |
| 10 | Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 |
| 11-12 | Многоскокки с места и разбега на результат. | 2 |
|  | **Метание** |  |
| 13 | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |
| 14-15 | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 2 |
| 16 | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |
| 17 | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность . | 1 |
|  | **Гимнастика. Строевые упражнения** |  |
| 18 | Понятие о строе , шеренги, ряде, колонне, 2-х шереножным строе, флангах, дистанции. | 1 |
| 19 | Размыкание уступами по счету « девять», « шесть», « три» на месте. | 1 |
| 20 | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. | 1 |
| 21 | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. | 1 |
| 22-23 | Выполнение команд « Чаще шаг!», «Реже шаг!»ходьба « змейкой», противоходом | 2 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24-25 | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. | 2 |
| 26-27 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом. | 2 |

**II четверть 7 класс (24 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** | **Кол-во часов** |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 1. | Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и. п. в другое.. | 1 |
| 2-3. | С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. | 2 |
| 4-5 | Упражнения с удерживанием груза (150-200г) на голове. | 2 |
| 6 | Пружинистые наклоны вперед, в стороны. | 1 |
| 7 | Сгибание и разгибания рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положениям рук. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.** |  |
| 8-9 | Упражнения для удержания груза на голове : поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. | 2 |
| 10-11 | Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп. | 2 |
| 12-13 | Регулирование дыхания при переносе груза. | 2 |
| 14-15. | Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно- силового характера. | 2 |
|  | **Опорный прыжок** |  |
| 16 | Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов. | 1 |
| 17 | Прыжок согнув ноги через коня в ширину. | 1 |
| 18 | Прыжок согнув ноги через козла . | 1 |
|  | **Равновесие.** |  |
| 19 | Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. | 1 |
|  | **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.** |  |
| 20 | Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. | 1 |
| 21-22 | Ходьба « змейкой» и по ориентирам. | 2 |
| 23 | Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведения пути за столько же шагов с закрытыми глазами. | 1 |
|  | **Баскетбол** |  |
| 24 | Вырывание и выбивание мяча | 1. |

**III четверть 7 класс (27часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 1. | Поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног | 1 |  |
| 2 | В упоре лежа сгибание и разгибание рук. | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| 3-4 | Передвижения на лыжах по переменным двухшажным ходом. | 2 |
| 5-6. | Совершенствование двухшажного хода. | 2 |
| 7-8 | Одновременный одношажный ход. | 2 |
| 9-10-11 | Совершенствование торможения « плугом». | 3 |
|  | **Баскетбол.** |  |
| 12-13 | Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 2 |
| 14-15 | Ловля мяча двумя руками в движении. | 2 |
| 16-17-18 | Передача мяча в парах и тройках. | 3 |
| 19-20-21 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 3 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. | 1 |
| 23-24 | Равновесие на левой и правой ноге. | 2 |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 25-26 | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 2 |
| 27 | Ходьба « змейкой», ходьба с различными положениями туловища( наклоны, присяд). | 1 |

**IVчетверть 7 класс ( 27 часов )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Содержание темы** |  |
|  | **Метание** |  |
| 1-2. | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 2 |
| 3-4. | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 2 |
| 5-6. | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 2 |
| 7 | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность . | 1 |
|  | **Легкая атлетика.** |  |
| 8 | Медленный бег до 4 мин. | 1 |
| 9-10 | Кроссовый бег на 500-1000м. | 2 |
| 11 | Бег на 80 м. с преодолением 3- 4 препятствий. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | **Бег.** |  |
| 12-13 | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. | 2 |
| 14 | Старты из различных положений .Бег с ускорением и на время (60 м) | 1 |
| 15-16 | Бег на 40 м 3-6 раз. Бег на 60 м 3 раза. | 2 |
|  | **Прыжки.** |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 18-19 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. | 2 |
| 20-21 | Запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. | 2 |
|  | **Равновесие** |  |
| 22 | Ходьба на носках приставными шагами , с поворотом, с различными движениями рук. | 1 |
| 23 | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов** |  |
| 24 | Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях | 1 |
| 25 | Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега | 1 |
|  | **Спортивные игры . Волейбол** |  |
| 26 | Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. | 1 |
| 27 | Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча. | 1 |