Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гумбейская средняя общеобразовательная школа
Нагайбакского муниципального района Челябинской области

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждаю
На заседании МО	Заместитель директора школы по УВР	Директор школы
_____/Минеева О.В.	_____ /Хайбуллина Н.А..	_____ /Третьяков А.А.
Протокол № 18 от		Приказ № 18 от
« 28 » августа 2015 г.	« 28 » августа 2015г.	« 28 » августа 2015 г.

Специальная коррекционная программа VIII вида по учебному курсу «Физическая культура» 2-9 класс

Пояснительная записка.

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

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 2-9кл. В 2 сб./Под редакцией В.В.Воронковой .- М.:Просвещение,2006.
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год».

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 вводится 3 час 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.

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 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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Планируемые результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Содержание.

Программа по физкультуре для 2 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их

совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

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.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	**2 класс**	**3 класс**	**4 класс**	**5 класс**	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**	**9 класс**
Гимнастика и акробатика	**14**	**14**	**24**	**24**	**24**	**24**	**18**	**12**
Лёгкая атлетика	**26**	**26**	**33**	**33**	**30**	**30**	**33**	**36**
Спортивные игры (подвижные игры)	**16**	**15**	**27**	**27**	**30**	**30**	**33**	**36**
Лыжная подготовка	**12**	**13**	**21**	**21**	**21**	**21**	**21**	**21**
Итого:			**105**	**105**	**105**	**105**	**105**	**105**

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 2

.Количество часов

Всего 70 часов; в неделю 2 час.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1
2	Бег с высокого старта	1
3	Бег с высокого старта	1
4	Бег с изменением направления.	1
5	Бег с изменением направления	1
6	Бег по слабо пересеченной местности	1
7	Бег по слабо пересеченной местности	1
8	Бег по слабо пересеченной местности	1
9	Бег по слабо пересеченной местности	1

10	Прыжки с поворотом.	1
11	Прыжки со скакалкой	1
12	Прыжок в длину с места	1
13	Прыжок в длину с места	1
14	Метание малого мяча с места на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность из положения стоя Грудью в направлении метания.	1
16	Метание малого мяча на дальность из положения стоя Грудью в направлении метания.	1
17	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
18	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
19	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
20	Упражнения в равновесии.	1
21	Упражнения в равновесии.	1
22	Упражнения в равновесии.	1
23	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	1
24	Лазанье по гимнастической скамейке лежа на животе.	1

25	Акробатика. Перекат назад в группировке.
26	Акробатика. Перекаты.
27	Стойка на лопатках согнув ноги.
28	Стойка на лопатках согнув ноги.
29	Стойка на лопатках согнув ноги.
30	Кувырок вперед.
31	Кувырок вперед.
32	Кувырок вперед.
33	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.
34	Скользящий шаг с палками.
35	Скользящий шаг с палками.
36	Подъемы и спуски с небольших склонов.
37	Подъемы и спуски с небольших склонов.
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.
39	Подъемы и спуски с небольших склонов.
40	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
41	Передвижение на лыжах до 1,5 км.

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

42	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
43	Повороты переступанием на месте.
44	Повороты переступанием на месте.
45	Подвижные игры.
46	Подвижные игры.
47	Подвижные игры.
48	Подвижные игры.
49	Подвижные игры.
50	Подвижные игры.
51	Подвижные игры.
52	Подвижные игры.
53	Подвижные игры.
54	Подвижные игры.
55	Подвижные игры на основе баскетбола
56	Подвижные игры на основе баскетбола
57	Подвижные игры на основе баскетбола
58	Подвижные игры на основе баскетбола
59	Подвижные игры на основе баскетбола

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

60	Подвижные игры на основе баскетбола
61	Легкая атлетика. Ходьба и бег.
62	Бег с изменением направления.
63	Бег 30 метров с высокого старта.
64	Прыжки со скакалкой
65	Прыжок в длину с места.
66	Прыжок в длину с места
67	Метание малого мяча на дальность
68	Метание малого мяча на дальность
69	Подвижные игры.
70	Подвижные игры.

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 3

Количество часов

Всего 70 часов; в неделю 2 часа.

№урока	тема урока	Всего часов
1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1
2	Бег с изменением длины и частоты шага.	1
3	Бег с изменением длины и частоты шага.	1
4	Техника финиширования.	1
5	Техника финиширования.	1
6	Бег 30 метров с высокого старта.	1
7	Бег 60 метров	1
8	Прыжки со скакалкой	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Прыжок в длину с места	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1

12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Метание малого мяча с места на дальность	1
15	Метание малого мяча на дальность из положения стоя Грудью в направлении метания.	1
16	Метание малого мяча на дальность из положения стоя Грудью в направлении метания.	1
17	Бег по пересеченной местности.	1
18	Бег по пересеченной местности.	1
19	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
20	Упражнения в равновесии.	1
21	Упражнения в равновесии.	1
22	Упражнения в равновесии.	1
23	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.	1
24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке лежа на животе	1
25	Акробатика. Перекат назад в группировке с последующей опорой рук за головой.	1
26	Акробатика. Перекат назад в группировке с последующей опорой рук за головой.	1

27	Стойка на лопатках.
28	Стойка на лопатках.
29	Два кувырка вперед.
30	Два кувырка вперед.
31	Из положения лежа на спине – «мост».
32	Из положения лежа на спине – «мост».
33	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками.
34	Скользящий шаг с палками.
35	Однообразное скольжение.
36	Однообразное скольжение.
37	Подъем «лесенкой».
38	Подъем «лесенкой».
39	Спуски в высокой и низкой стойках.
40	Спуски в высокой и низкой стойках.
41	Спуски в высокой и низкой стойках.
42	Повороты переступанием на выкате со склона.
43	Повороты переступанием на выкате со склона.

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

44	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
45	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
46	Подвижные игры.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Подвижные игры.	1
49	Подвижные игры.	1
50	Подвижные игры.	1
51	Подвижные игры.	1
52	Подвижные игры.	1
53	Подвижные игры.	1
54	Подвижные игры.	1
55	Подвижные игры на основе баскетбола	1
56	Подвижные игры на основе баскетбола	1
57	Подвижные игры на основе баскетбола	1
58	Подвижные игры на основе баскетбола	1
59	Подвижные игры на основе баскетбола	1
60	Подвижные игры на основе баскетбола	1
61	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1

62	Бег 60 метров.
63	Бег 1000 метров с учетом времени.
64	Прыжок в длину с места.
65	Прыжок в длину с разбега.
66	Прыжок в длину с разбега.
67	Метание малого мяча на дальность
68	Метание малого мяча на дальность
69	Подвижные игры.
70	Подвижные игры.

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 4

Количество часов

Всего 105час; в неделю 3 час.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1

12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45^{o}	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1

30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1

48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1
65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1

66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1

84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика 18 часов		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
99.12	Бег 60 м	1
100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1

101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
103.16	Развитие выносливости. Медленный бег до 5 минут
104.17	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.
105.18	Спортивные игры. Подведение итогов за год

	1
	1
	1
	1
	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Количество часов

Всего 105час; в неделю 3 час.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкаяатлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1

12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 24ч		
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45^{o}	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1

29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1

47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
64.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1

65.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1
66.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
68.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1
69.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
82.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1

83.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
84.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
87.15	Учебная игра	1
Легкая атлетика 18 часов		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
99.12	Бег 60 м	1

100.13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
101.14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
102.15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
103.16	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
104.17	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
105.18	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6

Количество часов

Всего 105час; в неделю 3 час.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкаяатлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1

12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
	Гимнастика и акробатика (24 час)	
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1

29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
3015	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)	
40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1

47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1
51.12	Обучение нижней подаче мяча	1
	Лыжная подготовка (21 час)	
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1

65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66.15	Обучение торможения «плугом».	1
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1
70.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
72.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (18час)	
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82.10	Эстафета с ведением мяча	1

83.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине
84.12	Бег с ускорением до 10 м
85.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места
86.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения
87.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения
88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине
	Легкая атлетика 15 час
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
94.4	Подтягивание (м), вис (д).
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега

	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры

	1
	1
	1
	1
	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 7

Количество часов

Всего 105час; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкаяатлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1

10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика 24ч	
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21.6.	Прыжки через скакалку	1
22.7.	Прыжки через скакалку	1
23.8.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
26.11	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1

27.12	Упражнения в равновесии	1
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
3924	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1

44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1
49.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50.11	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
51.12	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
	Лыжная подготовка 21ч	
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1

61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
	Баскетбол 18ч	
73. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1
76.4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
77.5	Остановка шагом. Учебная игра	1

78.6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
79.7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80.8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
81.9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
82.10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
83.11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84.12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86.14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87.15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
88.16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89.17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
90.18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
	Легкая атлетика 15ч	
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1

95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Прыжки в длину с разбега	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8

Количество часов

Всего 105час; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкаяатлетика (18 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1

13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
Гимнастика и акробатика 18ч		
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20.2	Повороты в движении направо, налево	1
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22.4	Прыжки через скакалку	1
23.5	Прыжки через скакалку	1
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1

31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34.16	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
35.17	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
36.18	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол 15ч		
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1

49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка 21ч		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе150-200м	1

66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
81.10	Эстафета с ведением мяча	1
82.11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83.12	Бег с ускорением до 10 м	1

84.13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85.14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86.15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика 15		
90.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1

103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
105.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 9

Количество часов

Всего 105 час; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкаяатлетика (21час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики.отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1

12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 час)		
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1

30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 час)		
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1

48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21час)		
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58.7	Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60.9	Торможение «плугом».	1
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе150-200м	1

66.15	Повторное передвижение в быстром темпе150-200м	1
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1

84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1
88.16	Зонная защита Учебная игра.	1
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1

102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
103.13	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
104.4	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

Нормы оценки обучающегося 2 - 9 классов VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида пофизическому воспитанию под редакцией Воронковой В.В. «Владос», 2010 г.
2. Рабочие программы 1-11 класс – А.П. Матвеев,«Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.

10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.