**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2013 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5–9 классов, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I—IV классов.

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

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

−воспитание интереса к физической культуре и спорту;

−овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

−коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

−воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).4 Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Коррекционно-компенсаторные задачи:

− преодоление дефектов физического развития и моторики;

− развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;

− развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

− формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

− усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

− приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

− воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;

− создание санитарно-гигиенических условий.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

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

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей 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. 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, 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 физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

5 кл: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

6 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики.

7 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики.

8 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

9 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты**

**Минимальный уровень**: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень**:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

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

**5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

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

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

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

**Спортивные игры**.

**Баскетбол**. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

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

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

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

**Настольный теннис.** Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

**Содержание предмета по классам**

**Раздел: Основы знаний (**в процессе урока**)**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): «Знакомство. Правила групповой работы», «Личность и индивидуальность», «Права личности и уважение прав других», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления», «Последствия употребления наркотиков»

**Раздел: Способы двигательной (физкультурной) деятельности (**в процессе уроков**)**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Раздел: Физическое совершенствование**

**Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)** «Теоретические сведения» Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. «Практический материал» Построения и перестроения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.**

Упражнения на осанку Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. Дыхательные упражнения Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Упражнения в расслаблении мышц Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор, лежа, толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения - руки вперед, назад или в стороны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями пачки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.

Прыжки на двух ногах (мяч у груди). Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки). Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; "мост" из положения, лежа на спине. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 450. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом.

Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).11 Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнений 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. 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. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и но команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба "змейкой" 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.

Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезания под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало бега и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

**Знать:** правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

**Уметь**: выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

**Лёгкая атлетика (26 часов**) «Теоретические сведения» Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

«Практический материал» Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние 12 между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

**Знать**: фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь**: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.

**Подвижные игры (**в процессе урока**)** «Теоретические сведения» Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

«Практический материал» Коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

**Спортивные игры** «Теоретические сведения» Правила игры в **баскетбол**, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Волейбол (22 часа)**: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

**Знать**: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь**: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Баскетбол (22 часа**): Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

**Знать**: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

**Уметь**: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Футбол (8 часов):** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

**Знать**: правила игры в футбол, некоторые правила игры.

**Уметь**: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Настольный теннис (8 часов)**: Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

**Знать:** правила игры в настольный теннис.

**Уметь**: выполнять подачи мяча, удары по мячу.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" **(ГТО).**

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**в 5 классе для детей с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Дата план** | **Дата факт** |
| Раздел | **Лёгкая атлетика 26 часов** |  |  |
| 1 | Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт. |  |  |
| 2 | Ходьба с речёвкой и песней. Прыжок в длину с места.  Медленный бег до 4 мин. |  |  |
| 3 | Доклад: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). |  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Правила бега 30 м. Бег по дистанции. |  |  |
| 5 | Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша. |  |  |
| 6 | Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м |  |  |
| 7 | Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения. |  |  |
| 8 | Доклад: Значение физических упражнений в жизни человека.  Беговые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м |  |  |
| 9 | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Челночный бег 3 по 10 м с предметами. |  |  |
| 10 | Строевые команды. Правила метания мяча с места. Прыжки по ориентирам. |  |  |
| 11 | Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. |  |  |
| 12 | Развитие быстроты. Метание мяча в заданную цель. Подтягивание. |  |  |
| 13 | Доклад: Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила метания на дальность. Прыжки по заданному ориентиру. |  |  |
| 14 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" |  |  |
| 15 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" |  |  |
| 16 | Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги." Бег 30 м. |  |  |
| 17 | Правила судейства по прыжкам. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м |  |  |
| 18 | Беседа: Значение физической культуры в жизни человека. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди. |  |  |
| 19 | Правила судейства по бегу. Правила эстафетного бега 60 м |  |  |
| 20 | Правила встречной эстафеты. Подъем спины за 1 мин. |  |  |
| 21 | Правила судейства по метанию. Метание мяча в вертикальную цель. |  |  |
| 22 | Эстафетный бег (60 м по кругу). Метание мяча в движущуюся цель. |  |  |
| 23 | Доклад: Оказание первой помощь при травмах.  Кроссовый бег 6 – 8 минут с переходом на шаг. |  |  |
| 24 | Кроссовый бег 7-8 минут с переходом на шаг. Метание мяча с 3 шагов разбега |  |  |
| 25 | Кроссовый бег 8 – 9 минут с переходом на шаг. Метание с разбега. |  |  |
| 26 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Круговая эстафета на 60 м. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: Волейбол 22 часа** |  |  |
| 27 | Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча. |  |  |
| 28 | Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча. |  |  |
| 29 | Правила игры пионербол: ознакомление. Стойка игрока. Верхняя передача мяча. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 30 | Доклад: Физическая культура и спорт в России.  Правила расстановки игроков. Верхняя передача мяча. |  |  |
| 31 | Правило трех шагов и передачи мяча на площадке. Подача двумя руками снизу. Верхняя передача мяча. |  |  |
| 32 | Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой. |  |  |
| 33 | Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой. |  |  |
| 34 | Правила подачи снизу. Прием мяча снизу в стойке. Верхняя передача. Броски мяча через сетку. |  |  |
| 35 | Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |
| 36 | Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |
| 37 | Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 38 | Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 39 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол |  |  |
| 40 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 41 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра пионербол. |  |  |
| 42 | Правило розыгрыша мяча на три паса. Верхняя передача мяча. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 43 | Розыгрыш мяча на три паса. Игра через сетку верхней передачей. |  |  |
| 44 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки |  |  |
| 45 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией. |  |  |
| 46 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией |  |  |
| 47 | Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 48 | Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| Раздел | **Гимнастика с элементами акробатики 19 часов** |  |  |
| 49 | Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка. |  |  |
| 50 | Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |  |  |
| 51 | Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |  |  |
| 52 | Доклад: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост» |  |  |
| 53 | ОРУ на осанку. Простые и смешанные висы и упоры. |  |  |
| 54 | Корригирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. |  |  |
| 55 | Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями |  |  |
| 56 | ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см |  |  |
| 57 | ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка» |  |  |
| 58 | Корригирующие упражнения на развитие мышц голеностопа и стоп. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх. |  |  |
| 59 | ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. |  |  |
| 60 | ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. |  |  |
| 61 | ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам. |  |  |
| 62 | ОРУ с гимнастическими с обручами. Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |
| 63 | ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок |  |  |
| 64 | Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. |  |  |
| 65 | Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. |  |  |
| 66 | Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами. |  |  |
| 67 | Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: Баскетбол 22 часа** |  |  |
| 68 | Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. |  |  |
| 69 | Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом. |  |  |
| 70 | Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом. |  |  |
| 71 | Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами. П/и «Передал – садись!» |  |  |
| 72 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 73 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 74 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы.  Эстафета с б/мячами. |  |  |
| 75 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы |  |  |
| 76 | Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу. |  |  |
| 77 | Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу. |  |  |
| 78 | Остановка в два шага и повороты на месте. Передачи мяча в двойках. Ведение мяча. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 79 | Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча от груди. Ведение мяча. Эстафета с б/мячами. |  |  |
| 80 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 81 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 82 | Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу. |  |  |
| 83 | Техника остановки в два шага. Броски мяча по кольцу после передачи мяча. П/и «Точка» |  |  |
| 84 | Техника остановки в два шага. Ведение и бросок по кольцу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 85 | Техника остановки в два шага. Ведение и бросок по кольцу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 86 | Ведение в низкой средней и высокой стойке. Бросок мяча по кольцу от плеча одной рукой. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 87 | Ведение в низкой средней и высокой стойке. Бросок мяча по кольцу от плеча одной рукой. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в парах и тройках. Отбор мяча накрыванием и перехватом. Школьный баскетбол. |  |  |
| 89 | Правила штрафного броска. Ведение мяча с остановкой в два шага. Передача мяча. Учебная игра. |  |  |
| Раздел | **Настольный теннис 8 часов** |  |  |
| 90 | Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. |  |  |
| 91 | Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. |  |  |
| 92 | Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения равновесия с т/шариком. Игра толчком. |  |  |
| 93 | Стойка и перемещение игрока. Ловля одной рукой после отскока шарика об стол. |  |  |
| 94 | Стойка и перемещение игрока. Подбивание шарика ракеткой. Игра толчком. |  |  |
| 95 | Беседа: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): последствия употребления наркотиков. Техника игры толчком в передвижении в стойке игрока. |  |  |
| 96 | Команды на внимание. Ловля шарика оной рукой после отскока от стола. Подбивание шарика. Игра толчком. |  |  |
| 97 | Стойка игрока. Правила подачи в игре. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: футбол 8 часов** |  |  |
| 98 | Инструктаж техники безопасности. Передвижения игрока. Упражнения с мячом. |  |  |
| 99 | Ведение мяча. Остановка стопой. |  |  |
| 100 | Ведение мяча. Передача мяча «щечкой» |  |  |
| 101 | Ведение мяча. Передача мяча «щечкой» |  |  |
| 102 | Перемещения. Удар мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. |  |  |
| 103 | Прижатие мяча стопой после передачи. Удар по мячу. Остановка мяча. |  |  |
| 104 | Ведение мяча. Передача в парах. Игра 1:1 |  |  |
| 105 | Ведение мяча. Передача в парах. Игра 1:1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**в 6 классе для детей с умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Дата план** | **Дата факт** |
| Раздел | **Лёгкая атлетика 26 часов** |  |  |
| 1 | Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Положение старт. |  |  |
| 2 | Ходьба с речёвкой и песней. Прыжок в длину с места.  Медленный бег до 4 мин. |  |  |
| 3 | Доклад: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Положение высокого старта. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). |  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Правила бега 30 м. Бег по дистанции. |  |  |
| 5 | Сочетание разновидностей ходьбы. Бег на скорость 30 м с высокого старта. Правила финиша. |  |  |
| 6 | Организующие команды. Комплекс суставной гимнастики. Правила низкого старта. Бег по дистанции 60 м |  |  |
| 7 | Комплекс разминки в шаге и в беге на гибкость. Правила бега с изменением направления движения. |  |  |
| 8 | Доклад: Значение физических упражнений в жизни человека.  Беговые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м |  |  |
| 9 | Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. Челночный бег 3 по 10 м с предметами. |  |  |
| 10 | Строевые команды. Правила метания мяча с места. Прыжки по ориентирам. |  |  |
| 11 | Организующие команды на внимание. Метание мяча в цель. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. |  |  |
| 12 | Развитие быстроты. Метание мяча в заданную цель. Подтягивание. |  |  |
| 13 | Доклад: Роль физкультуры в подготовке к труду. Правила метания на дальность. Прыжки по заданному ориентиру. |  |  |
| 14 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" |  |  |
| 15 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" |  |  |
| 16 | Прыжки через набивные мячи. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги." Бег 30 м. |  |  |
| 17 | Правила судейства по прыжкам. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3 по 10 м |  |  |
| 18 | Беседа: Значение физической культуры в жизни человека. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Броски набивного мяча (1-2 кг) от груди. |  |  |
| 19 | Правила судейства по бегу. Правила эстафетного бега 60 м |  |  |
| 20 | Правила встречной эстафеты. Подъем спины за 1 мин. |  |  |
| 21 | Правила судейства по метанию. Метание мяча в вертикальную цель. |  |  |
| 22 | Эстафетный бег (60 м по кругу). Метание мяча в движущуюся цель. |  |  |
| 23 | Доклад: Оказание первой помощь при травмах.  Кроссовый бег 6 – 8 минут с переходом на шаг. |  |  |
| 24 | Кроссовый бег 7-8 минут с переходом на шаг.  Метание мяча с 3 шагов разбега |  |  |
| 25 | Кроссовый бег 8 – 9 минут с переходом на шаг. Метание с разбега. |  |  |
| 26 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.  Круговая эстафета на 60 м. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: Волейбол 22 часа** |  |  |
| 27 | Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча. |  |  |
| 28 | Стойка игрока и перемещения. Ловля и бросок мяча. |  |  |
| 29 | Правила игры пионербол: ознакомление. Стойка игрока. Верхняя передача мяча. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 30 | Доклад: Физическая культура и спорт в России.  Правила расстановки игроков. Верхняя передача мяча. |  |  |
| 31 | Правило трех шагов и передачи мяча на площадке. Подача двумя руками снизу. Верхняя передача мяча. |  |  |
| 32 | Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой. |  |  |
| 33 | Правила перехода. Подача двумя руками снизу. Прием мяча в стойке над собой. |  |  |
| 34 | Правила подачи снизу. Прием мяча снизу в стойке. Верхняя передача. Броски мяча через сетку. |  |  |
| 35 | Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |
| 36 | Подача двумя руками снизу. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |
| 37 | Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 38 | Боковая подача одной рукой. Передача мяча над собой и чрез сетку. Ловля мяча через сетку. |  |  |
| 39 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол |  |  |
| 40 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 41 | Боковая подача. Прием мяча снизу над собой. Учебная игра пионербол. |  |  |
| 42 | Правило розыгрыша мяча на три паса. Верхняя передача мяча. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 43 | Розыгрыш мяча на три паса. Игра через сетку верхней передачей. |  |  |
| 44 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки |  |  |
| 45 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией. |  |  |
| 46 | Подача мяча. Бросок мяча в нападении через сетку. Прыжки с имитацией |  |  |
| 47 | Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| 48 | Подача мяча. Нападающий удар: имитация упражнений. Учебная игра пионербол (волейбол). |  |  |
| Раздел | **Гимнастика с элементами акробатики 19 часов** |  |  |
| 49 | Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Правила строя и перестроения в строю. Акробатические упражнения: группировка. |  |  |
| 50 | Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |  |  |
| 51 | Организующие команды построения и передвижения: по диагонали, змейкой и др. Ходьба с остановками по сигналу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |  |  |
| 52 | Доклад: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Команды на внимание и перестроения в строю. Акробатика: положение «мост» |  |  |
| 53 | ОРУ на осанку. Простые и смешанные висы и упоры. |  |  |
| 54 | Корригирующие упражнения на равновесия без предметов. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. |  |  |
| 55 | Дыхательные упражнения. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями |  |  |
| 56 | ОРУ на мышцы спины и живота. Лазание и перелезание через 2-3 препятствия разной высотой до 1м. Подлезание под препятствиями высотой 40 см |  |  |
| 57 | ОРУ для развития мышц кистей рук и пальцев. Висы и упоры в висе. Ловля мяча в равновесии. Упражнение «ласточка» |  |  |
| 58 | Корригирующие упражнения на развитие мышц голеностопа и стоп. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук вверх. |  |  |
| 59 | ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. |  |  |
| 60 | ОРУ укрепления мышц туловища, рук и ног. Опорный прыжок: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. |  |  |
| 61 | ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Ходьба и бег по ориентирам. |  |  |
| 62 | ОРУ с гимнастическими с обручами. Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |
| 63 | ОРУ с набивными мячами (1-2 кг). Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Опорный прыжок |  |  |
| 64 | Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. |  |  |
| 65 | Упражнения на г/скамейке в равновесии. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. |  |  |
| 66 | Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами. |  |  |
| 67 | Упражнения в висе на перекладине. Прохождение полосы препятствий. Эстафета с предметами. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: Баскетбол 22 часа** |  |  |
| 68 | Инструктаж техники безопасности. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. |  |  |
| 69 | Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом. |  |  |
| 70 | Основная стойка и передвижения. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. Эстафеты с мячом. |  |  |
| 71 | Перемещения в стойке с ударами мяча об пол. Остановка двумя шагами. П/и «Передал – садись!» |  |  |
| 72 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 73 | Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу от груди. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 74 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы.  Эстафета с б/мячами. |  |  |
| 75 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча по кольцу от головы |  |  |
| 76 | Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу. |  |  |
| 77 | Ловля и передача на месте двумя руками. Бросок мяча от головы по кольцу. |  |  |
| 78 | Остановка в два шага и повороты на месте. Передачи мяча в двойках. Ведение мяча. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 79 | Передвижение в стойке баскетболиста. Передача мяча от груди. Ведение мяча. Эстафета с б/мячами. |  |  |
| 80 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 81 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 82 | Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча по кольцу двумя руками снизу. |  |  |
| 83 | Техника остановки в два шага. Броски мяча по кольцу после передачи мяча. П/и «Точка» |  |  |
| 84 | Техника остановки в два шага. Ведение и бросок по кольцу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 85 | Техника остановки в два шага. Ведение и бросок по кольцу. П/и «10-ть передач» |  |  |
| 86 | Ведение в низкой средней и высокой стойке. Бросок мяча по кольцу от плеча одной рукой. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 87 | Ведение в низкой средней и высокой стойке. Бросок мяча по кольцу от плеча одной рукой. П/и «Мяч капитану» |  |  |
| 88 | Ловля и передача мяча в парах и тройках. Отбор мяча накрыванием и перехватом. Школьный баскетбол. |  |  |
| 89 | Правила штрафного броска. Ведение мяча с остановкой в два шага. Передача мяча. Учебная игра. |  |  |
| Раздел | **Настольный теннис 8 часов** |  |  |
| 90 | Инструктаж техники безопасности. Стойка игрока и перемещения. Хват ракетки. Подбивание т/шарика ракеткой. |  |  |
| 91 | Команды на внимание. Стойка игрока. Подбрасывание и ловля шарика кистью. Игра толчком. |  |  |
| 92 | Стойка игрока. Хват ракетки. Упражнения равновесия с т/шариком. Игра толчком. |  |  |
| 93 | Стойка и перемещение игрока. Ловля одной рукой после отскока шарика об стол. |  |  |
| 94 | Стойка и перемещение игрока. Подбивание шарика ракеткой. Игра толчком. |  |  |
| 95 | Беседа: Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ): последствия употребления наркотиков. Техника игры толчком в передвижении в стойке игрока. |  |  |
| 96 | Команды на внимание. Ловля шарика оной рукой после отскока от стола. Подбивание шарика. Игра толчком. |  |  |
| 97 | Стойка игрока. Правила подачи в игре. |  |  |
| Раздел | **Спортивные игры: футбол 8 часов** |  |  |
| 98 | Инструктаж техники безопасности. Передвижения игрока. Упражнения с мячом. |  |  |
| 99 | Ведение мяча. Остановка стопой. |  |  |
| 100 | Ведение мяча. Передача мяча «щечкой» |  |  |
| 101 | Ведение мяча. Передача мяча «щечкой» |  |  |
| 102 | Перемещения. Удар мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча. |  |  |
| 103 | Прижатие мяча стопой после передачи. Удар по мячу. Остановка мяча. |  |  |
| 104 | Ведение мяча. Передача в парах. Игра 1:1 |  |  |
| 105 | Ведение мяча. Передача в парах. Игра 1:1 |  |  |