**Рабочая программа**

по физической культуре для 5 - 7 классов VIII вида.

Составитель**:**

Пеева Евгения Павловна

учитель физической культуры

2017 год

**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: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред 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 2016-2017 учебный год».
5. Годового учебного календарного графика на 2017-2018 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.

**Программа адресована** обучающимся 5-7 классов, имеющим рекомендации ПМПК «Обучение по адаптированной программе для обучающихся с умственной отсталостью» и получающих образование в классе адаптированного обучения для обучающихся 5-7 классов.

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 сердечно-сосудистой, 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.

**Характеристика обучающихся.**

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения. В классе адаптированного обучения (5-7) обучается 7 человек. Все обучающиеся прошли ПМПК Сургутского района и имеют рекомендации обучения по АОП для обучающихся с умственной отсталостью. У Дмитриевой Анны много пропусков по состоянию по болезни. Занимается по настроению, любит гимнастические и танцевальные упражнения. Потенциал к изучению предмета средний. Проблемы в обучении: Низкий уровень физической подготовленности.

**Бисаркина Надежда** очень редко работает на уроке, в основном наблюдает за остальными. Надежда стеснительная, не решается выполнять двигательные действия с классом, очень самокритична к себе. Низкий уровень физической подготовленности.

Степень освоения программного материала низкая.

**Мултанова Снежана** с желанием посещает уроки физической культуры, любит выполнять гимнастические и танцевальные упражнения, с удовольствием выполняет прыжки на скакалке, работает с мячами волейбольным, баскетбольным. У девочки хорошо развита координация, очень ловкая, подвижная, но нет выносливости, выполнять двигательное действие длительное время не может, быстро устает. Контрольные нормативы отказывается выполняет. Самостоятельно выполнять задание не может. Уровень физического развития: средний

**Каймысову Владиславу, Нюгломкину Руслану, Рыскину Ивану, Царану Андрею** характерна замедленная динамика моторного развития, трудности переключения, координации и автоматизации движений, неловкость произвольных движений, бедность комбинаций движений, затрудненность усвоения новых двигательных заданий, особенно связанных с мелкими точными движениями, большое отставание в развитии мелкой моторики рук.Начав выполнять двигательное действие, не доводят его до конца, выходят из игры, устают или переключаются на другой предмет. Все дети (кроме Царана Андрея и Дмитриевой Анны) не достаточно социализированы, легко управляемы другими людьми.

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.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физкультуре для 5 - 7 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 c 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.

**III. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Программа по физической культуре в 5-6 классах рассчитана на 6 часов в неделю, в 7 классе - 7 часов в неделю. На класс 5-7АО программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 уроков за год.

**IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятель­ствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соот­ветствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде**:** находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты –** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

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.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 7 классов VIII вида**

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

**Распределение учебного времени на различные виды**

**программного материала по классам**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** |
| Лёгкая атлетика | **12** | **12** | **19** |
| **Национальные игры** | **15** | **15** | **8** |
| Гимнастика и акробатика | **18** | **18** | **16** |
| Лыжная подготовка | **21** | **21** | **21** |
| Спортивные игры | **19** | **19** | **20** |
| Кроссовая подготовка | **-** | **-** | **5** |
| Легкая атлетика | **20** | **20** | **11** |
| Баскетбол | **-** | **-** | **5** |
| **Итого:** | **105** | **105** | **105** |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс (группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часов** | | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **12** | | **Легкая атлетика** |
| **04.09** | **04.09** | Т.Б. на уроках физической культуры. |
| **06.09** | **06.09** | Высокий старт. Бег с ускорениями 30 м-50м. |
| **07.09** | **07.09** | Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м. |
| **11.09** | **11.09** | Бег с ускорением. Специально-беговые упражнения. |
| **13.09** | **13.09** | Бег 30м- учет. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| **14.09** | **14.09** | Прыжки в длину. Метание малого мяча. |
| **18.09** | **18.09** | Прыжки с разбега. Метание малого мяча. |
| **20.09** | **20.09** | Прыжки с разбега –учет. Метание . |
| **21.09** | **21.09** | Бег 1000м. без учета времени. Метание- учет. |
| **25.09** | **25.09** | Подвижные игры с бегом |
| **27.09** | **27.09** | Бег 60м-учет. Игра «Перестрелка». |
| **28.09** | **28.09** | Метание мяча на дальность и в цель |
| **15** | | **Национальные игры и единоборства** |
| **02.10** | **02.10** | Т.Б. на занятиях национальными видами спорта. |
| **04.10** | **04.09** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **05.10** | **05.10** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **09.10** | **09.10** | Бег с палкой –учет. Национальные игры. |
| **11.10** | **11.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **12.10** | **12.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **16.10** | **16.10** | Тройной национальный прыжок-учет |
| **18.10** | **18.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры . |
| **19.10** | **19.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры |
| **23.10** | **23.10** | Прыжки через нарты-учёт. |
| **25.10** | **25.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **26.10** | **26.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **06.11** | **06.11** | Стрельба из лука в цель-учет. |
| **08.11** | **08.11** | Национальные игры. |
| **09.11** | **09.11** | Национальные игры. |
| **18** | | **Гимнастика** |
| **13.11** | **14.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **15.11** | **15.11** | Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест. |
| **16.11** | **16.11** | Акробатика |
| **20.11** | **21.11** | Акробатика – учет. |
| **22.11** | **22.11** | Акробатическая комбинация |
| **23.11** | **23.11** | Акробатическая комбинация |
| **27.11** | **28.11** | Акробатика – учет. |
| **29.11** | **29.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **30.11** | **30.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **04.12** | **05.12** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **06.12** |  | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **07.12** |  | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **11.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса. |
| **13.12** |  | Висы и упоры. |
| **14.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест. |
| **18.12** |  | Опорный прыжок. |
| **20.12** |  | Опорный прыжок. |
| **21.12** |  | Опорный прыжок-учет. |
| **21** | | **Лыжная подготовка** |
| **25.12** |  | Т.Б на лыжах. Скользящий шаг. |
| **10.01** |  | Попеременный бесшажный ход. |
| **11.01** |  | Виды лыжного спорта. |
| **15.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **17.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **18.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» |
| **22.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» |
| **24.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» -учет |
| **25.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 1 км. |
| **29.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км. |
| **31.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км. |
| **01.02** |  | Спуски и подъемы с горы |
| **05.02** |  | Спуски и подъемы с горы |
| **07.02** |  | Спуски и подъемы с горы -учет |
| **08.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **12.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **14.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот -учет |
| **15.02** |  | Одновременный одношажный ход |
| **19.02** |  | Одновременный одношажный ход -учет |
| **21.02** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **22.02** |  | Одновременный двухшажный ход-учет |
| **19** | | **Спортивные игры** |
| **26.02** |  | Баскетбол.Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **28.02** |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **01.03** |  | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. |
| **05.03** |  | Ловля и передача мяча. |
| **07.03** |  | Ведение мяча. |
| **08.03** |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. |
| **12.03** |  | Бросок мяча |
| **14.03** |  | Тактика свободного нападения |
| **15.03** |  | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. |
| **19.03** |  | Взаимодействие двух игроков. |
| **21.03** |  | Баскетбольная комбинация – учет. |
| **22.03** |  | Волейбол.Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **02.04** |  | Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **04.04** |  | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. |
| **05.04** |  | Прием и передача мяча. |
| **09.04** |  | Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет. |
| **11.04** |  | Верхняя прямая подача мяча. |
| **12.04** |  | Нападающий удар. |
| **16.04** |  | Техника защитных действий. |
| **20** | | **Легкая атлетика.** |
| **18.04** |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. |
| **19.04** |  | Прыжок в высоту разбега. |
| **23.04** |  | Прыжок в высоту разбега-учет |
| **25.04** |  | Преодоление полосы препятствий. |
| **26.04** |  | Преодоление полосы препятствий – учет. |
| **30.04** |  | Переменный бег. |
| **02.05** |  | Бег по пересеченной местности. Кросс – учет. |
| **03.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **07.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **09.05** |  | Бег 1000 м –учет |
| **10.05** |  | Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест. |
| **14.05** |  | Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. |
| **16.05** |  | Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. |
| **17.05** |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |
| **21.05** |  | Метание мяча на дальность. |
| **23.05** |  | Метание мяча на дальность-учет |
| **24.05** |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. |
| **28.05** |  | Прыжок в длину с разбега |
| **30.05** |  | Прыжок в длину с разбега |
| **31.05** |  | Прыжок в длину с разбега-учет |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс (группа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часов** | | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **12** | | **Легкая атлетика** |
| **04.09** | **04.09** | Т.Б. на уроках физической культуры. |
| **06.09** | **06.09** | Высокий старт. Бег с ускорениями 30 м-50м. |
| **07.09** | **07.09** | Высокий старт. Бег с ускорением 40-50м. |
| **11.09** | **11.09** | Бег с ускорением. Специально-беговые упражнения. |
| **13.09** | **13.09** | Бег 60м- учет. Эстафеты с бегом и прыжками. |
| **14.09** | **14.09** | Прыжки в длину. Метание малого мяча. |
| **18.09** | **18.09** | Прыжки с разбега. Метание малого мяча. |
| **20.09** | **18.09** | Прыжки с разбега –учет. Метание . |
| **21.09** | **21.09** | Бег 1000м. без учета времени. Метание- учет. |
| **25.09** | **25.09** | Кроссовая подготовка. Игра «Лапта» |
| **27.09** | **27.09** | Бег 200м-учет. Игра «Перестрелка». |
| **28.09** | **28.09** | Бег до 12 минут. Метание мяча на дальность и в цель-учет. |
| **15** | | **Национальные игры и единоборства** |
| **02.10** | **02.10** | Т.Б. на занятиях национальными видами спорта. |
| **04.10** | **04.10** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **05.10** | **05.10** | Бег с палкой. Игра «Лапта» |
| **09.10** | **09.10** | Бег с палкой –учет. Национальные игры. |
| **11.10** | **11.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **12.10** | **12.10** | Тройной национальный прыжок. |
| **16.10** | **16.10** | Тройной национальный прыжок-учет |
| **18.10** | **18.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры . |
| **19.10** | **19.10** | Прыжки через нарты. Национальные игры |
| **23.10** | **23.10** | Прыжки через нарты-учёт. |
| **25.10** | **25.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **26.10** | **26.10** | Стрельба из лука в цель. |
| **06.11** | **06.11** | Подвижные игры на развитие координации. |
| **08.11** | **08.11** | Подвижные игры на развитие координации. |
| **09.11** | **09.11** | Подвижные игры на развитие координации. |
| **18** | | **Гимнастика** |
| **13.11** | **14.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **15.11** | **15.11** | Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест. |
| **16.11** | **16.11** | Акробатика |
| **20.11** | **21.11** | Акробатика – учет. |
| **22.11** | **22.11** | Акробатическая комбинация |
| **23.11** | **23.11** | Акробатическая комбинация |
| **27.11** | **27.10** | Акробатика – учет. |
| **29.11** | **28.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **30.11** | **29.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **04.12** | **30.11** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **06.12** | **05.12** | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание. |
| **07.12** |  | Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание-учет. |
| **11.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса. |
| **13.12** |  | Висы и упоры. |
| **14.12** |  | Висы и упоры. Подтягивание из виса – тест. |
| **18.12** |  | Опорный прыжок. |
| **20.12** |  | Опорный прыжок. |
| **21.12** |  | Опорный прыжок-учет. |
| **21** | | **Лыжная подготовка** |
| **25.12** |  | Т.Б на лыжах. Скользящий шаг. |
| **10.01** |  | Попеременный бесшажный ход. |
| **11.01** |  | Виды лыжного спорта. |
| **15.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **17.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **18.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» |
| **22.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» |
| **24.01** |  | Торможение «плугом», поворот «плугом» -учет |
| **25.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 1 км. |
| **29.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км. |
| **31.01** |  | Коньковый ход, прохождение дистанции 2 км. |
| **01.02** |  | Спуски и подъемы с горы |
| **05.02** |  | Спуски и подъемы с горы |
| **07.02** |  | Спуски и подъемы с горы -учет |
| **08.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **12.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **14.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот -учет |
| **15.02** |  | Одновременный одношажный ход |
| **19.02** |  | Одновременный одношажный ход -учет |
| **21.02** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **22.02** |  | Одновременный двухшажный ход-учет |
| **19** | | **Спортивные игры** |
| **26.02** |  | Баскетбол.Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **28.02** |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. |
| **01.03** |  | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. |
| **05.03** |  | Ловля и передача мяча. |
| **07.03** |  | Ведение мяча. |
| **08.03** |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. |
| **12.03** |  | Бросок мяча |
| **14.03** |  | Тактика свободного нападения |
| **15.03** |  | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. |
| **19.03** |  | Взаимодействие двух игроков. |
| **21.03** |  | Баскетбольная комбинация – учет. |
| **22.03** |  | Волейбол.Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **02.04** |  | Стойки, передвижения и повороты, остановки. |
| **04.04** |  | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. |
| **05.04** |  | Прием и передача мяча. |
| **09.04** |  | Нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – учет. |
| **11.04** |  | Верхняя прямая подача мяча. |
| **12.04** |  | Нападающий удар. |
| **16.04** |  | Техника защитных действий. |
| **20** | | **Легкая атлетика.** |
| **18.04** |  | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. |
| **19.04** |  | Прыжок в высоту разбега. |
| **23.04** |  | Прыжок в высоту разбега-учет |
| **25.04** |  | Преодоление полосы препятствий. |
| **26.04** |  | Преодоление полосы препятствий – учет. |
| **30.04** |  | Переменный бег. |
| **02.05** |  | Бег по пересеченной местности. Кросс – учет. |
| **03.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **07.05** |  | Бег на средние дистанции. |
| **09.05** |  | Бег 1000 м –учет |
| **10.05** |  | Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест. |
| **14.05** |  | Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. |
| **16.05** |  | Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. |
| **17.05** |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |
| **21.05** |  | Метание мяча на дальность. |
| **23.05** |  | Метание мяча на дальность-учет |
| **24.05** |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. |
| **28.05** |  | Прыжок в длину с разбега |
| **30.05** |  | Прыжок в длину с разбега |
| **31.05** |  | Прыжок в длину с разбега-учет |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (Царан Андрей)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часов** | | **Название темы/урока** |
| **План** | **Дата** |
| **19** | | **Легкая атлетика** |
| **04.09** | **04.09** | Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **06.09** | **06.09** | Низкий старт (30-40м) |
| **07.09** | **07.09** | Русская лапта. |
| **11.09** | **11.09** | Спринтерский бег 30-учет |
| **13.09** | **13.09** | Бег 60 м. |
| **14.09** | **14.09** | Русская лапта |
| **18.09** | **18.09** | Бег на средние дистанции |
| **20.09** | **20.09** | Спринтерский бег, эстафетный бег. |
| **21.09** | **21.09** | Прыжок в длину. Метание малого мяча. |
| **25.09** | **25.09** | Метание малого мяча, бег на средние дистанции |
| **27.09** | **27.09** | Метание малого мяча-учет. Бег на средние дистанции. |
| **28.09** | **28.09** | Русская лапта |
| **02.10** | **02.10** | Бег 300м. Метание мяча-учет |
| **04.10** | **04.10** | Русская лапта |
| **05.10** | **05.10** | Прыжки в длину с разбега |
| **09.10** | **09.10** | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги |
| **11.10** | **11.10** | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги |
| **12.10** | **12.10** | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги-учет |
| **16.10** | **16.10** | Бег 1000м-учет. |
| **8** | | **Национальные игры и единоборства** |
| **18.10** | **18.10** | Т.Б по национальным видам спорта. |
| **19.10** | **19.10** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **23.10** | **23.10** | Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. |
| **25.10** | **25.10** | Стрельба из лука. Национальные игры. |
| **26.10** | **26.10** | Стрельба из лука. Национальные игры. |
| **06.11** | **06.11** | Тройной национальный прыжок-учет. |
| **08.11** | **08.11** | Стрельба из лука в цель. |
| **09.11** | **09.11** | Национальные игры |
| **16** | | **Гимнастика** |
| **13.11** | **14.11** | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. |
| **15.11** | **15.11** | Висы и упоры Строевые упражнения. ОРУ на месте. |
| **16.11** | **16.11** | Подъем переворотом в упор |
| **20.11** | **21.11** | Связка из разученных элементов. |
| **22.11** | **22.11** | Упражнения на освоение висов и упоров |
| **23.11** | **23.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **27.11** | **28.11** | Опорный прыжок, строевые упражнения. |
| **29.11** | **29.11** | Опорный прыжок- учет, строевые упражнения. |
| **30.11** | **30.11** | Акробатика .Кувырок вперед и назад в группировке |
| **04.12** | **05.12** | Кувырок вперед в стойку на лопатках |
| **06.12** | **06.12** | Поднимание туловища за 30 сек.-учет |
| **07.12** | **07.12** | Комбинация из разученных элементов |
| **11.12** | **12.12** | Комбинация из изученных элементов-учет |
| **13.12** | **13.12** | Упражнения в равновесии |
| **14.12** | **14.12** | Упражнения в равновесии. |
| **18.12** | **19.12** | Упражнения в равновесии |
| **21** | | **Лыжная подготовка** |
| **20.12** | **20.12** | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг |
| **21.12** | **21.12** | Скользящий шаг |
| **25.12** | **26.12** | Одновременный одношажный ход |
| **10.01** |  | Одновременный одношажный ход |
| **11.01** |  | Одновременный одношажный ход-учет |
| **15.01** |  | Поворот на месте махом |
| **17.01** |  | Поворот на месте махом |
| **18.01** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **22.01** |  | Попеременный двухшажный ход |
| **24.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **25.01** |  | Одновременный двухшажный ход |
| **29.01** |  | Переход с хода на ход |
| **31.01** |  | Переход с хода на ход |
| **01.02** |  | Дистанция 1 км.-учет |
| **05.02** |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| **07.02** |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |
| **08.02** |  | Подъем в гору скользящим шагом |
| **12.02** |  | Подъем в гору скользящим шагом |
| **14.02** |  | Переход из торможения «плугом» в поворот |
| **15.02** |  | Прохождение дистанции 3 км |
| **19.02** |  | Прохождение дистанции 3 км |
| **20** | | **Спортивные игры** |
| **21.02** |  | Инструктаж Т.Б. на уроках по волейболу. Игра по упрощённым правилам. |
| **22.02** |  | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| **26.02** |  | Волейбол. Прием и передача мяча |
| **28.02** |  | В/б. Учебно-тренировочная игра |
| **01.03** |  | В/б. Учебно-тренировочные упражнения -учет |
| **05.03** |  | В/б. Прием мяча после подачи |
| **07.03** |  | В/б. Учебно-тренировочная игра |
| **08.03** |  | Подача мяча верхняя, нижняя |
| **12.03** |  | Подача мяча нижняя, верхняя-учет |
| **14.03** |  | Правила баскетбола. Учебно-тренировочная игра |
| **15.03** |  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания, мышления. Учебно-тренировочная игра |
| **19.03** |  | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления. |
| **21.03** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |
| **22.03** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |
| **02.04** |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |
| **04.04** |  | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места |
| **05.04** |  | Штрафные броски. Учебная игра |
| **09.04** |  | Сочетание приемов движений и остановок. Игровые задания(2 на 2, 3 на 2) |
| **11.04** |  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра |
| **12.04** |  | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| **5** | | **Кроссовая подготовка** |
| **16.04** |  | Бег в равномерном темпе 15 мин. Игра "Лапта" |
| **18.04** |  | Бег в равномерном темпе 15 мин. Игра "Лапта" |
| **19.04** |  | Бег в равномерном темпе 15мин.-учет |
| **23.04** |  | Бег в равномерном темпе 15 мин. Игра "Лапта" |
| **25.04** |  | Бег в равномерном темпе 18 мин. Подтягивание на высокой и низкой перекладине |
| **11** | | **Легкая атлетика** |
| **26.04** |  | Спринтерский бег, эстафетный бег . Инструктаж по Т.Б. Челночный бег 3 по 10. |
| **30.04** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **02.05** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **03.05** |  | Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции 60м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований. |
| **07.05** |  | Бег 60м-учет. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. |
| **09.05** |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в длину-учет |
| **10.05** |  | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. |
| **14.05** |  | Прыжок в высоту- учет. Метание малого мяча. |
| **16.05** |  | Метание малого мяча на дальность с разбега-учет. Спортивные игры. Д/з. на каникулы. Инструктаж по Т.Б. на воде. |
| **17.05** |  | Сдача норм ГТО. |
| **21.05** |  | Сдача норм ГТО |
| **5** | | **Баскетбол** |
| **23.05** |  | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока .Остановка прыжком |
| **24.05** |  | Ведение мяча с разной высотой отскока |
| **28.05** |  | Штрафной бросок |
| **30.05** |  | Бросок мяча в движении двумя руками от головы |
| **31.05** |  | Быстрый прорыв |

**Учебно- методическое обеспечение**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 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.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.