****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по физкультуре для 7 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Песочнодубровская средняя общеобразовательная школа»

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида для 5 – 8 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

**Цель обучения:** социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными *учебными и коррекционно-воспитательными задачами* физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по физкультуре для 7 класса структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 6 класса, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

 Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе. 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 в соответствии с климатическими особенностями региона, местом проведения уроков.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**На учебный предмет «Физическая культура» для учащихся 7 класса (**VII вида) отводится 68 часов, 34 учебных недели. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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 обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

 Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся должен допускать врач школы.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 7 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

**ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

* выполнение упражнений по инструкции учителя;
* отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
* формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольное упражнение** | Возраст | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| низкий | Средний | высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | **Скоростные** | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| Бег 30м | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | **Координационные** | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| Челночный бег 3х10 | 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0  | 9.5-9.0 | 8.7 |
| 14 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| 15 | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| 3 | **Скоростно-силовые** | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
|  Прыжок в длину с места | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | **Выносливость**6-минутный бег | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 1350 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| 12 | 950 | 1100-1200 |  | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | **Гибкость**  | 11 | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | **Силовые**  | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| 1 |  Гимнастика  |  8 |
| 2 |  Баскетбол |  14 |
| 3 |  Волейбол |  12 |
| 4 |  Лёгкая атлетика |  18 |
| 5 | Лыжная подготовка |  16 |
| Количество уроков в неделю |  2 |
| Количество учебных недель |  34 |
| Итого |  68 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **(68 ч в год, 2 ч в неделю)**

**Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

**Практический материал**

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

*Упражнения для развития мышц рук и ног*. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

*Упражнения для развития мышц шеи.* Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев.* Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

*Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

*Упражнения для расслабления мышц.* Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

*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 гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

*С большими обручами*. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

*С малыми мячами*. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под 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).

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

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

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 с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со 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 для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны знать:

* правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Обучающиеся должны уметь:

* выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
* выполнять исходное положение 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.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**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 речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы – «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

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

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны знать:

* фазы прыжка в длину с разбега.

Обучающиеся должны уметь:

* выполнять разновидности ходьбы;
* передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
* прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

**Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны знать:

* для чего и когда применяются лыжи;
* правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

* координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;
* пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом;
* преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
* тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

**Подвижные и спортивные игры**

Коррекционные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием, игры зимой.

Пионербол

**Теоретические сведения**

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

**Практический материал**

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

**Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Практический материал**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Обучающиеся должны знать:

* общие сведения об игре;правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Обучающиеся должны уметь:

* выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

**Межпредметные связи**

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6-7 речевок, считалок.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Название раздела, темы учебной программы** | **Мониторинг** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **коррекция** |
|  1. |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.Приём учебн.нормативов. |  | 1 |  |  |
| 2 |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег 60м,бег-500м(дев),800м(мал). Приём учебн.нормативов. |  | 1 |  |  |
| 3 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. Приём учебн.нормативов. |  | 1 |  |  |
| 4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег-1000м |  | 1 |  |  |
| 5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.**Подготовительная группа:** Бег с ускорением 1 – 2 серии по 30 метров.  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | 1 |  |  |
| 6 | в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | 1 |  |  |
| 7 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | 1 |  |  |
| 8 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  |  | 1 |  |  |
| 9 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  | 1 |  |  |
| 10 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), Метание на результат. | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 11 | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  | 1 |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | 1 |  |  |
| 13 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. |  | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  | 1 |  |  |
| 15-16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра **Подготовительная группа:** Дозированная физическая нагрузка с чередованием пауз для отдыха. | Корректировка техники ведения мяча. | 2 |  |  |
| 17-18 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  | 2 |  |  |
| 19-20 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  | 2 |  |  |
| 21-21 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | Уметь выполнять нападение быстрым прорывом. | 2 |  |  |
| 23-24 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  | 2 |  |  |
| 25 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  |  | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. |  | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  |  | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. **Подготовительная группа:** Дозированная физическая нагрузка с чередованием пауз для отдыха. |  | 1 |  |  |
| 30 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | 1 |  |  |
| 31-32 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Контроль двигательных качеств | 2 |  |  |
| 33 | Инструктаж Т/Б по лыжной подготовке. ОРУ. Совершенствование техники скользящего шага |  | 1 |  |  |
| 34 | Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Подъем в гору скользящим шагом |  | 1 |  |  |
| 35 | ОРУ на лыжах с палками. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и поворотам переступанием. | Корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода и поворотов переступанием. | 1 |  |  |
| 36 | ОРУ на лыжах с палками. Обучение техники одновременного одношажного хода . Игры на лыжах |  | 1 |  |  |
| 37 | Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Кто дальше». **Подготовительная группа:** Дозированная физическая нагрузка с чередованием пауз для отдыха. |  | 1 |  |  |
| 38-39 | ОРУ на лыжах с палками . Преодоление бугров и впадин при спуске с горы..  |  | 2 |  |  |
| 40-41 | Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». | Уметь демонстрировать технику спуска и торможения | 2 |  |  |
| 42 | Попеременный 2-х шажн.ход |  | 1 |  |  |
| 43-44 | ОРУ. С лыжными палками. Развитие координационных способностей. Обучение техники попеременного двухшажного хода. |  | 2 |  |  |
| 45 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». |  | 1 |  |  |
| 46 | Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».. Совершенствование техники спуска и торможени**я.** |  | 1 |  |  |
| 47 |  |  | 1 |  |  |
| 48 | Прохождение дистанции 1.5 км. Смена лыжных ходов от условий трассы.Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».**Подготовительная группа:** Прохождение дистанции 1.000м, б/у времени. Смена лыжных ходов от условий трассы. | Контроль двигательных качеств | 1 |  |  |
| 49 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |   | 1 |  |  |
| 50-51 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 2 |  |  |
| 52-53 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |  | 2 |  |  |
| 54 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | 1 |  |  |
| 55-56 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. **Подготовительная группа:** Дозированная физическая нагрузка с чередованием пауз для отдыха. |  | 2 |  |  |
| 57-58 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | 2 |  |  |
| 59-60 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  | 2 |  |  |
| 61 | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции | 1 |  |  |
| 62 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |  | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |  | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. **Подготовительная группа:** Бег в равномерном темпе до 15 минут – юноши, до 10 минут – девушки. Дозированная физическая нагрузка с чередованием пауз для отдыха. |  | 1 |  |  |
| 65 | Промежуточная аттестация. Приём контрольных нормативов.. Бег 1000 метров – на результат. | Контроль двигательных качеств | 1 | Согласно графика промежутаттестации. |  |
| 66 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. Метание на дальность |  | 1 |  |  |
| 67 |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения,прыжки в длину с места. |  | 1 |  |  |
| 68 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат  |  | 1 |  |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое кол-во** | **Примечание** |
|  |  | Основная школа |  |
| **1** |  **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |  |
| 1.1 | Щит баскетбольный игровой | 2 |   |
| 1.2 | Щит баскетбольный тренировочный | - |   |
| 1.3 | Стенка гимнастическая | 6 |   |
| 1.4 | Скамейки гимнастические | 7 |   |
| 1.5 | Стойки волейбольные | 2 |   |
| 1.6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | \_ |   |
| 1.7 | Бревно гимнастическое напольное | \_ |   |
| 1.8 | Перекладина гимнастическая пристенная | 1 |   |
| 1.9 | Канат для лазания | - |   |
| 2.1 |  Обручи гимнастические | 5 |   |
| 2.2 |  Комплект матов гимнастических | 11 |   |
| 2.3 |  Перекладина навесная универсальная | 2 |   |
| 2.4 | Набор для подвижных игр | 2 |   |
| 2.5 | Аптечка медицинская | - |   |
| 2.6 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки.) | - |   |
| 2.7 | Стол для настольного тенниса | 2 |   |
| 2.8 | Комплект для настольного тенниса | 2 |   |
| 2.9 | Мячи футбольные | 5 |   |
| 3.0 | Мячи баскетбольные | 22 |   |
| 3.1 | Мячи волейбольные | 20 |   |
| 3.2 | Сетка волейбольная | 2 |   |
| 3.3 | Лыжный инвентарь(комп-т.) | 32 пар. |   |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |
| 4.1 |  Спортивный зал игровой (гимнастический) |  Игровой-1 |  С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4.2 |  Кабинет учителя |  Имеется-1 |  Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 |  Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  Имеется-2 |  Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |
| 5.1 |  Легкоатлетическая дорожка | 4 |   |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину         | 1 |   |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)         | 1 |   |
| 5.4 | Гимнастический городок         | 1 |   |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Адаптированная рабочая программа под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» дл 5-9 классов. Издательство М.: «Просвещение», 2010 г.

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 8-9 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2012г

- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

- Подвижные игры 8-9 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

- Зимние подвижные игры 8-9 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.