Казённое образовательное учреждение Орловской области «Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1;  к АООП образования обучающихся с НОДА, вариант 6.3;  к АООП образования обучающихся с РАС, вариант 8.3; |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 – 10 класс**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка ………………………………………… 3 |
| 2. | Содержание программы ………………………………………... 7 |
| 3. | Учебно-тематическое планирование ………………………… 40 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ……………. 70 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы……………………………………………………… 83 |
| 6. | Литература ………………………………………………………84 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-10 классов разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Министерством образования и науки России от 19.12.14 №1599, ФГОС образования обучающихся с ОВЗ, утверждённым приказом Министерством образования и науки России от 19.12.14 №1598.

Содержание рабочей программы соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1), для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3.), обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3.).

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Физическое воспитание находится в тесной связи с другими направлениями обучения, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

Освоение физической культуры направлено на реализацию следующих задач: - укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию; - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм; - воспитание морально-волевых качеств; - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности; - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности; - исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; - формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Уроки физической культуры направлены на развитие мотивации и потребности в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, на овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и на формирование культуры личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы в 1-4 классах включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью; формирует знания о человеке и обществе.

В практический материал программы входит изучение элементов базовых видов спорта: гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, подвижные игры, подвижные игры c элементами баскетбола.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля за физическим развитием учащихся в 1-10 классах проводится три раза в год (в сентябре, январе и мае) контрольное тестирование по следующим видам упражнений: бег 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча в даль, метание мяча в цель, наклоны вперёд, челночный бег 3\*7 м. Для этого на каждого ученика в 1-4 классах заводится Карта оценки динамики развития учащегося. В 5-10 классах контрольное тестирование проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) и результаты тестирования заносятся в Паспорт здоровья.

Особенностью преподавания предмета является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии учащихся с ОВЗ (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках: корригирующие упражнения (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические упражнения с речевым сопровождением; использование фитболов).

Программа для учащихся 5-10 классов составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности учащихся с нарушениями интеллекта. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека. В программу включены разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

**Место предмета в учебном плане**

Физическая культура реализуется в предметной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе (3 часа в неделю), 68 часов во 2-9 классах (2 часа в неделю) и 102 часа (3 часа в неделю) в 10 классе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 класс**

**Общие сведения**: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо - налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

-у*пражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота*: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор, стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*: из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

*- упражнения для мышц ног*: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения, стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимания ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же - левой. Упор, сидя сзади, поднять левую ногу.

**Упражнения с предметами:**

-**с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед. вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами**: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелезание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длинной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. Перелезание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу, ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

**Лёгкая атлетика.**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**Ходьба**: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем, ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

**Бег**: перебежки группами и по одному 15-20 м; медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин; бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

**Прыжки**: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

**Метание**: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**Подвижные игры.**

**Теоретические сведения**: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** «Наблюдатель», «Иди прямо**»**.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Межпредметные связи:**

- *Математика*: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентировка по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

*- Изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.

*- Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

**2 класс**

**Гимнастика.**

**Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.

**Построения и перестроения**: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой! Стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**:

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо; наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох - при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох - при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*; разведение и сведение пальцев; круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (*разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой, и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

**Легкая атлетика.**

**Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через мячи, с высоким подниманием бедра.

**Бег:** Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага; прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание**: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы; метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Запомни порядок», «Летает- не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное- не съедобное».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», «Выбивало».

**Межпредметные связи:**

М*атематика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык*: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи*: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

**3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!»,» Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.

**Лёгкая атлетика.**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

**Прыжки:** прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

**Метание:** метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** «Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли».

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

**Межпредметные связи:**

Математика: Масса. Единица массы - килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Построения и перестроения***:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый - второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, головы, туловища***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелезание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег до нарисованных на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика.**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба**: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, челночный бег (3\* 10 м), бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место»,

«Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало»,

«Быстрые мячи».

**Спортивные игры:** 1.Баскетбол

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиени­ческие требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; предупреждение травматизма. Влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья учащихся.

**Практический материал.** Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и ос­тановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

2. Пионербол

**Теоретические сведения.** Ознакомление с правилами игры.Влияние занятий по волейболу на укрепление организма.

**Практический материал.**

Стойка и перемещения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой, и передача мяча от груди двумя ру­ками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Подвижные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Повторение счёта в пределах 100.Единица времени - секунда. Вес. Масса. Геометрические фигуры. Сравнение предметов.

*Русский язык:* Повторение букв. Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть девизов, стихов для сопровождения упражнений. Сдача рапорта, пересчёт.

**5 класс**

**Гимнастика.**

Построение и перестроение. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба в обход с поворотами на углах. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, головы, конечностей, -туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движением рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног и вернуться в исходное положение, с фиксированным положением головы. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания не одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловищем (руки на поясе). Выполнение комбинаций из различных движений. Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; наклоны и т.д.

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движением рук в различных направлениях. Упражнения на расслабление мышц, потряхивание конечностями стоя и в движении. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Упражнения на осанку. Удержание на голове груза (100-150 г).

Повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля в горизонтальном и вертикальном положении палки. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание, разгибание рук с палкой. Поворот туловища с движением рук с палкой, вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты, наклоны. Пролезание в обруч на месте, переход и перешагивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч. Кружение обруча, вращение на вытянутой руке. 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. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (2 кг). Передача мяча стоя в кругу. Подбрасывание вверх мяча и ловля его. Повороты туловища с разными положениями мяча. Приседания с мячом. Прыжки с мячом у груди на двух ногах. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 мячей на расстояние 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического козла, мата. Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания, направления. Лазание по гимнастической скамейке. Подлезание под предмет 40 см. Перелезание через предмет до 1 м.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. Равновесие. Ходьба на гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба на гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие (ласточка) на левой и правой ноге на ходу. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивание через предмет.

Опуститься на одно колено и встать без помощи рук. Выполнить комплекс на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Прыжок через козла. Наскок на 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 и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по кружочкам. Прохождение расстояния 3 м от одного ориентира до другого с открытыми и закрытыми глазами за определенное количество шагов. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Легкий бег на месте 5-10 сек., повторить задание, но остановиться самостоятельно.

**Легка я атлетика.**

Фазы прыжка в длину с разбега. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде. спиной вперед) и т.д. На носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановкой для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег. Медленный 4 мин. Широким шагом на носках 20-30 м. На скорость 30 м с низкого и высокого старта. Начало бега с различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, стоя спиной и т.д.). С преодолением малых препятствий в среднем темпе. Повторный на отрезках 30-50 м. Прыжки. Через скамейку на месте и продвигаясь вперед произвольно. Произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (80-100 см) между препятствиями, общее расстояние 5 м. В шаге с приземлением на обе ноги. В длину с разбега «согнув ноги». В высоту с разбега «перешагиванием». Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). В вертикальную цель. В движущуюся цель.

Толкание набивного мяча 1 кг с места одной рукой. Основы знаний, умений и навыков учащихся.

**Подвижные игры.**

«Летучий мяч», «Защита булав». Линейные эстафеты с бегом и переносом предметов: «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», и т.д. Пионербол. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. 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. Эстафеты: «Мяч капитану».

**6 класс**

**Гимнастика.** Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Перестроиться из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться с различным положением рук. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинация из различных упражнений. Упражнения в парах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: за голову, на голову, за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание. в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча. С движениями (бег, ходьба). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная в четверо. Повороты туловища вправо, влево. Скакалка сзади. Наклоны вперед, спустить скакалку' до середины голени. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча на руку перед собой и сзади. Перебрасывание мяча в кругу, квадрате, треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 мячей на 8-10 м. Переноска гимнастических матов, козла, гимнастической скамейки. Передача набивного мяча, кубиков в положении сидя, лежа. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке. Смешанные висы спиной и боком на гимнастической стенке. Перелезшие через последовательно расположенные различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Равновесие. Равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках. Соскок с гимнастической скамейки с мягким приземлением. Простейшая комбинация из ранее изученных упражнений. Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий, прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренга по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений руте и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, вперед, назад без контроля зрения.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. С изменением направления по сигналу учителя. Скрестным шагом. С выполнением движения рук на координацию. С преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Медленный с изменением направлений и с равномерной скоростью 5 мин. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. С передачей эстафетной палочки. С преодолением препятствий (высота 30 м). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках 30-60 м. Прыжки. На одной ноге, на двух, с поворотами. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Отработка отталкивания. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и в мишень из различных исходных положений.

**Волейбол.**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху- двумя руками. Ознакомление с передачей мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Прыжок с места и с шага в высоту- и в длину. Эстафеты с мячом. Основные требования к знаниям, учениям и навыкам учащихся. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал для занятий. Передача мяча 2 руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине 2 туками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу»:», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди.

**7 класс**

**Гимнастика.**

Виды гимнастики в школе. Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты, направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «Змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксирование положений головы при быстрых сменах положений. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. Сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых ног и согнутых. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из различных ранее изученных движений. Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с определением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений. Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах. Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая впереди, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, правая вперед, левая вверх. Движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону’ - левая нога вперед; левая рука в сторону - правая нога назад. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука в сторону - правая (левая) нога в сторону: правая (левая) рука вниз - правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях; руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, нога вместе. Упражнения е предметами. С гимнастическими палками: Из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны: вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. С набивными мячами. 3 кг. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя.

Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (д, - 3 -4 раза: м. - 4 - 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вдвоем, переноска гимнастического козла вдвоем. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой. Лазанье. По канату в два приема (м). три приема (д). Совершенствование лазания по канату способом три приема. Вис и раскачивание на канате (слабые дети). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Равновесие. Ходьба на носках приставным шагом, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и мячом. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой. Взмахи правой (левой) ноги поворотом направо налево на 90° и упор присев на правой (левой) ноге.

Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Опорный прыжок. Согнув ноги через козла. Ноги врозь через козла в ширину с поворотом 180° (м). Преодоление нескольких препятствий различными способами. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «Змейкой», но ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов. С контролем зрения и без контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние 5-6 м, за определенное время. Эстафета 2 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Основные требования к знаниям, умениям инавыкам учащихся. Знать: как перестроиться из колонны по одному к колонне по два. по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!». «Реже шаг!»: выполнять прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать формы опорного прыжка: удерживать равновесие на гибкой скамейке в усложненных условиях; лазать по канату способом два и три приема; переносить ученика втроем, выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Продолжительная (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег, В гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м,

С переменной скоростью до 5 мин., медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. 30-60 м с низкого старта. Стартовый разгон и переход в бег но дистанции. Преодоление полосы препятствии (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4x30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между- учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2-х мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. В длину с разбега способом «согнув ноги». Движение рук и ног в полете. Высоту с разбега способом «перешагивания». Переход через планку. Метание. Метание набивного меча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Малого мяча в цель из положения лежа. Малого мяча на дальность разбега.

**Подвижные игры.**

«Салки с мячом», «Бой петухов», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему». Эстафеты с переноской груза: «Сквозь защиту противника», «Сильный бросок». Волейбол. Основы знаний. Права и обязанности игроков; предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача, мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места с шага в высоту, в длину (в две-три серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Остановка прыжком. Повороты на месте, на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от труди с шагом навстречу друг другу. Передача мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение меча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной oт плеча с места и в движении. Подбирание меча, отскочившего от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

**8 класс**

**Гимнастика**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, акробатика. Построения н перестроения. Повороты направо, налево, крутом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетания наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время передвижения в беге по пересеченной местности. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая в сторону - левая вверх: правая вперед - левая в сторону; правая вниз - левая вниз. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: левая рука в сторону - нога назад, правая рука вперед - нога в сторону и т.д. Координация движений рук в ходьбе, беге: под маховое движение левой ногой выполнять хлопки руками, отводить руки в стороны, поднимать вверх и т.д. Формирование координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны ноги скрестно, ноги вместе - руки вниз; нога в шаге - рукив стороны, ноги вместе руки вверх. Упражнения с предметами.

Из исходного положения - руки вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетания различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание надувного мяча нотой с продвижениями прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). С сопротивлением. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (отведение и приведение, сгибание и разгибание рук, наклоны (повороты) головы; туловища, движение ног). Перетягивание каната стоя в зонах. Борьба за предмет; перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч. Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящею на взаимно сцепленных руках до 15-20 м. Переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину до 15-20 м. Переноска набивных мячей в различных сочетаниях. Передача надувных мячей (4-5 подряд) сидя в колонне по одному различными способами. Лазание. На скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Равновесие. Вскок в упор присев на гимнастическую скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом, бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.). Полушаги с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации: скок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушаги встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага (галопа) с левой -- два шага (галопа) с правой - прыжком упор присев руки вниз --поворот налево (направо) в приседе встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) полу-присед, руки назад (старт пловца), и соскок прогнувшись. Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Преодоление полосы препятствий: лазание по канату, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанций. Прохождение определенного расстояния и воспроизведение его бегом на такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину е разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высот. Метание в цель. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек,). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета по 2-3 команды: передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время. Вновь выполнить передачу меча за 10, 15. 20 сек. Определить самую точную команду.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Прохождение на скорость 100-400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие походы по слабо пересеченной местности. С выполнением различных заданий учителя усложненного характера. Бег. Медленный в равномерном темпе 10-12 сек. С изменением скорости по заданию учителя 4-6 сек. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4x100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. С преодолением препятствий на дистанции 100 м (барьеры, ров и т.д.). Кросс 500 м (мальчики) и 300 м (девочки) по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения на отрезках до 50 м. Прыжки. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. 11рыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед (10-15 сек.). В длину с разбега «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. В высоту с разбега «перекат» или «перекидной», схема техники прыжка. Метание. Броски набивного меча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3- кг со скочка в сектор.

**Волейбол.**

Наказания при нарушениях правил игры. Практический материал для занятий. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача (в прыжке). Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол (наказании). Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине с движением снизу от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 10-20 м (4-6 раз). Упражнение с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2-х мин.

**9 класс**

**Гимнастика.**

Правила соревнований по гимнастике. Значение гимнастики для трудовой деятельности человека. Построение и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Построение всех видов перестроений, поворотов. Дробление, сведение строя в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по: глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности. Упражнения на расслабление мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для развития координации движения. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу- приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой, левая рука вниз - шаг левой ногой. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - нога врозь; руки вниз - ноги вместе, руки в стороны – ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя раками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6-8 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами. Соединение различных движений с, мячом с движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивным мячом. С сопротивлением. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Игры с элементами единоборства. Лазание. Обучение завязыванию петель на бедре. Соревнование в лазание на скорость между занимающимися избранным способом. Подтягивание в висе на канате. Равновесие. Разновидности равновесий на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на гимнастической скамейке. Выполнение несложных комбинаций. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через козла. Преодоление полосы препятствий: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись (мальчики). Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на гимнастическую скамейке, пробежать по скамейке, соскок с поворотом 90°.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Прохождение отрезка 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов. Выполнять те или иные виды упражнений, самостоятельно определить их длительность. Ходьба. В быстром темпе 100-500 м с фиксацией времени учителем. В различном темпе, с выполнением заданий учителя. Пешие переходы по пересеченной местности до 4-5 км. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный («трусцой») в равномерном темпе по ровной площадке и слабо пересеченной местности (12-15 мин.). С варьированием скорости до 8 мин. На короткие дистанции (1.00 и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража, эстафета 4x100 м. Бег на средние дистанции 800 м. Кросс: юноши - 500 м., девушки - 300 м.

Бег с преодолением простейших препятствий на отрезках до 100 м в быстром

темпе. Прыжки. Спец упражнения в высоту и в длину. В длину с полного разбега «согнув ноги», совершенствование всех фаз. Специальные упражнения. Метание малого мяча цель с различных исходных положений.

На дальность с полного разбега. Деревянной гранаты (250 г.) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча 3 кг со скочка. совершенствование техники. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Волейбол.

Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов у сетки (3-6 серий по 5-10 раз) Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Баскетбол.

Влияние занятии баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Практический материал для занятий. Варьирование и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой. Передача мяча и ловля в движении бегом в парах. Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.

**10 класс**

**Легкая атлетика****.**

Ходьба. Спортивная ходьба в различном темпе. Ходьба по заданию учителя. Пешие походы, прогулки. Бег. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности (кросс). Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. Стартовая скорость. Финиш. Эстафета 4 на 100 метров (30 метров; 60 метров). Бег по виражу. Прыжки. Специальные упражнения для прыжков. Фазы прыжка в длину и в высоту. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием». Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку. Метание. Специальные упражнения для метания. Метание малого мяча в цель с различных исходных положений. Метание на дальность с полного разбега. Толкание набивного мяча (ядра) с места. Метание набивного мяча на дальность.

**Гимнастика**

Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Значение физических упражнений в жизни человека. Построение и перестроение. Повторение всех видов ранее изученных перестроений, поворотов, как на месте, так и в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Круговая тренировка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря. Подбор и выполнение специальных комплексов лечебной гимнастики. Дыхательные упражнения. Умение выполнять физические упражнения при правильной регулировке дыхательных актов. Упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц после различных физических упражнений. Самомассаж. Аутогенная тренировка. Упражнения для развития координации движений. Совершенствование поочередной координации в ходьбе, беге, прыжках, а также при выполнении упражнений на месте. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками, гимнастическими обручами, набивными мячами, у гимнастической стенки, с сопротивлением, с гимнастическими скакалками, с малыми гантелями. Лазанье и перелазанье. Совершенствование ранее изученных видов. Висы на канате. Подтягивание в висе на канате. Выполнение несложных комбинаций. Равновесие. Разновидности равновесий на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, поворотов на гимнастической скамейке. Выполнение несложных комбинаций. Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического козла. Наскок и соскок с гимнастического козла. Прыжок через козла «ноги врозь». Прыжок через козла «согнув ноги». Прыжок через козла «боком». Выполнение простейшей комбинации. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственной ориентации.

**Волейбол**

Санитарно - гигиенические требования к местам занятий. Правила игры. Практический материал для занятий. Расстановка и переход игроков. Стойка волейболиста. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Подача мяча (виды подач). Передача мяча (виды передачи). Прямой нападающий удар с шага. Блокирование нападающих ударов.

**Баскетбол**

Правила игры. Меры безопасности при занятиях спортом. Практический материал для занятий. Стойка баскетболиста. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой. Передача мяча (виды). Приём мяча (виды). Бросок мяча по корзине (виды). Эстафеты с мячом. Учебная игра.

**Учебно – тематическое планирование**

**1 класс (99 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Передвижение из класса в спортивный зал. Ориентировка в зале. Выполнение команд: «Сели!», «Встали!»  П/И «Мяч лови – имя назови». | 1 |
| 2 | Спортивная форма. Построение в шеренгу по линии. Правила безопасности в зале.  П/И «По местам!» | 1 |
| 3 | Основная стойка. Равнение по линии.  Коррекционное упражнение: «Мышка и мишка». | 1 |
| 4 | Построение в колонну по одному. Ходьба в обход по залу за учителем.  Коррекционное упражнение: «По тропинке». | 1 |
| 5 | Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стой!».  Правильная осанка. | 1 |
| 6 | Построение в колонну в нарисованных кружках.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 7 | Основная стойка. Стойка ноги врозь.  Основные положения рук. | 1 |
| 8 | Перестроение из шеренги в колонну переступанием за учителем. Правильное дыхание.  П/И «Бабочки». | 1 |
| 9 | Ходьба по залу на носках с различным положением рук.  Дыхательное упражнение: «Нюхаем цветок». | 1 |
| 10 | Повороты на месте переступанием направо и налево.  Коррекционное упражнение: «Овощи». | 1 |
| 11 | Движение в колонне по ориентирам.  П/И «Повторяй за мной» | 1 |
| 12 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Гуси- лебеди». | 1 |
| 13 | Медленный бег в колонне за учителем.  Команды: «Бегом марш!», «Шагом марш!», «Стой!». | 1 |
| 14 | Чередование бега с ходьбой. Правильное дыхание во время бега.  П/И «Весёлая эстафета». | 1 |
| 15 | Стойка на одной ноге с различным положением рук.  П/И «Лягушки и цапля». | 1 |
| 16 | Подпрыгивание на двух ногах на месте.  П/И «Зайцы на прогулке». | 1 |
| 17 | Спрыгивание с высоты 10-20 см.  Коррекционное упражнение: «Пингвины на льдинах». | 1 |
| 18 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  П/И «Лягушки и зайцы». | 1 |
| 19 | Упражнения для выработки правильной осанки: стоя у стены. | 1 |
| 20 | Упражнения для выработки правильной осанки: стоя у стены (Повторение). | 1 |
| 21 | Упражнения на равновесие: стоя.  П/И «Цапля» | 1 |
| 22 | Упражнения на равновесие: во время ходьбы. | 1 |
| 23 | Комплекс ОУ с предметом.  П/И «Строим башню». | 1 |
| 24 | Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |
| 25 | Упражнения для профилактики плоскостопия (Повторение). | 1 |
| 26 | Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений. | 1 |
| 27 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.28 | Вводное занятие.  Правила поведения на уроке. Спортивная форма. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. | 1 |
| 29 | Комплекс ОУ с флажками.  Дыхательное упражнение: «Согреть руки». | 1 |
| 30 | Перепрыгивание через линию  П/И «Слушай сигнал». | 1 |
| 31 | Прыжки вправо, влево.  П/И «Зайцы на прогулке». | 1 |
| 32 | Ходьба на пятках с сохранением осанки, с различным положением рук. | 1 |
| 33 | Удерживание одного, двух мячей одной, двумя руками.  Разбрасывание и собирание мячей. | 1 |
| 34 | Прокатывание, ловля мяча.  П/И «Догони мяч». | 1 |
| 35 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. | 1 |
| 36 | Комплекс ОУ без предметов.  Коррекционное упражнение: «Ах, да ладошки!» | 1 |
| 37 | Упражнения у гимнастической стенки: приседания, стоя лицом к стенке и боком. | 1 |
| 38 | Упражнения у гимнастической стенки: махи ногой.  Дыхательное упражнение: «Остуди воду». | 1 |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз приставным шагом на 2-3 рейки. | 1 |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. | 1 |
| 41 | Стойка на носках 3-4 сек.  Коррекционное упражнение: «Перекаты». | 1 |
| 42 | Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба с различным положением рук. | 1 |
| 43 | Упражнения на гимнастической скамейке:  ходьба боком приставным шагом. | 1 |
| 44 | Упражнения на расслабление мышц, стоя. | 1 |
| 45 | Упражнения на расслабление мышц, сидя. | 1 |
| 46 | Упражнения с использованием фитболов. | 1 |
| 47 | Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений. | 1 |
| 48 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3.49 | Вводное занятие.  Правила поведения на уроке. Спортивная форма.  Построение из колонны в круг. | 1 |
| 50 | Группировка из положения, лежа на спине.  П/И «Собери снежки». | 1 |
| 51 | Перекаты вперёд, назад в группировке.  Коррекционное упражнение: «Качалочка». | 1 |
| 52 | Комплекс ОУ, выполняемый лёжа на спине. | 1 |
| 53 | Комплекс ОУ, выполняемый лёжа на спине.  Повторение. | 1 |
| 54 | Упражнения для стоп, выполняемые сидя на скамейке.  П/И «Кольцеброс». | 1 |
| 55 | Ходьба по канату, лежащему на полу: «ёлочкой», боком.  Дыхательное упражнение: «Мой нос». | 1 |
| 56 | Ходьба по полу: по прямой, кривой линиям, руки в стороны, на пояс. | 1 |
| 57 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Жмурки с колокольчиком». | 1 |
| 58 | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.  Коррекционное упражнение: «Подражалки». | 1 |
| 59 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком пристанным шагом. | 1 |
| 60 | Подтягивание, лёжа на животе, на гимнастической скамейке. | 1 |
| 61 | Катание мяча в парах (стоя, сидя).  Коррекционное упражнение: «Удержи меня». | 1 |
| 62 | Броски мяча в парах.  П/И «Передай мяч». | 1 |
| 63 | Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.  Коррекционное упражнение: «Успей повернуться». | 1 |
| 64 | Броски мяча в стену различным способом.  Дыхательное упражнение: «Жук». | 1 |
| 65 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его.  Упр. для укрепления мышц шеи и головы. | 1 |
| 66 | Упражнения для выработки навыка правильной осанки, лёжа на спине. | 1 |
| 67 | Упражнения на равновесие, лёжа на спине.  КДП: прыжок в длину с места; медленный бег до 2 мин. | 1 |
| 68 | Упражнения на равновесие, лёжа на спине.  (Повторение). | 1 |
| 69 | Упражнения с использованием фитболов.  КДП: метание в цель, броски в даль. | 1 |
| 70 | Упражнения на развитие гибкости и ловкости.  КДП: челночный бег 3\*7 м. | 1 |
| 71 | Упражнения на развитие точности и ловкости: броски мяча в корзину. | 1 |
| 72 | Упражнения на развитие точности и ловкости: броски мяча в цель. | 1 |
| 73 | Упражнения на развитие точности и ловкости:  броски мяча в движущуюся цель. | 1 |
| 74 | Упражнения для профилактики плоскостопия с предметом. | 1 |
| 75 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.76 | Вводное занятие. Правила поведения в зале.  Размыкание на вытянутые руки в колонне. | 1 |
| 77 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге.  Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 78 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой.  П/И «Кошка и мышки". | 1 |
| 79 | Приседания без движения руками и с движениями рук вперёд, назад, в стороны. | 1 |
| 80 | Упор присев.  П/И «Кого назвали, тот и ловит». | 1 |
| 81 | Ползание на четвереньках с выполнением различных заданий. | 1 |
| 82 | Пролезание под препятствие высотой 40-50 см. | 1 |
| 83 | Перелезание через препятствие. |  |
| 84 | Построение в круг по ориентиру.  П/И «Тик-так». | 1 |
| 85 | Увеличение и уменьшение круга движением вперёд и назад. | 1 |
| 86 | Комплекс ОУ без предметов.  П/И «Повторяй за мной» | 1 |
| 87 | Упражнения с большими мячами: поднимание, опускание, перекатывание.  Дыхательное упражнение: «Я расту». | 1 |
| 88 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. | 1 |
| 89 | Прыжки с ноги на ногу до 10 м.  П/И «Зайцы и волк». | 1 |
| 90 | Подпрыгивание вверх на месте: с различным положением рук. | 1 |
| 91 | Перебежки группами и по одному.  КДП: прыжок в длину с места. | 1 |
| 92 | Бег прямо с остановкой и поворотом по сигналу.  КДП: медленный бег до 2 мин. | 1 |
| 93 | Бег врассыпную.  КДП: бег 30 м. | 1 |
| 94 | Переноска нескольких предметов.  КДП: броски набивного мяча в даль. | 1 |
| 95 | Комплекс ОУ с мячом.  КДП: метание мяча в цель. | 1 |
| 97 | Произвольное метание малого мяча. Захват мяча для метания одной рукой. | 1 |
| 98 | Перепрыгивание через линию, шнур, мяч.  КДП: челночный бег 3\*7 м. | 1 |
| 99 | Итоговое занятие. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**2 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1.1 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в спортивном зале.  Построение в шеренгу по команде учителя.  П/И «Отгадай по голосу». | 1 |
| 2 | Спортивная форма. Значение утренней зарядки.  Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов  Расчет по порядку. | 1 |
| 3 | Упражнения для формирования правильной осанки.  Правила поведения на спортивной площадке. | 1 |
| 4 | Выполнение основных команд на построение.  Ходьба с высоким подниманием бедра.  П/И «Салки маршем». | 1 |
| 5 | Медленный бег до 1,5 мин.  Повороты по словесной инструкции.  КДП: бег 30м. | 1 |
| 6 | Дыхательные упражнения (комплекс №1).  КДП: прыжок в длину с места.  Коррекционное упражнение «Травка растёт». | 1 |
| 7 | КДП: метание мешочка в цель, броски набивного мяча.  Чередование бега и ходьбы.  П/И «Передал - беги». | 1 |
| 8 | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.Ходьба в колонне на месте и с продвижением вперед. | 1 |
| 9 | Бег в колонне со сменой ориентиров по команде учителя.  П/И «Пустое место». | 1 |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий.  КДП: челночный бег 3\*7 | 1 |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте, вперёд.  КДП: медленный бег до 2 мин. | 1 |
| 12 | Прыжки на одной, двух ногах в стороны.  П/И «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 13 | Построение в шеренгу по ориентиру (квадрат, круг). | 1 |
| 14 | Ходьба по скамейке с различным положением рук, ходьба по наклонной скамейке. | 1 |
| 15 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.  П/И «Что изменилось?» | 1 |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.  Спрыгивание со скамейки. | 1 |
| 17 | Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперёд. | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в спортивном зале.  Команды: «Класс - стройся!», «На месте шагом марш!», «Вперёд шагом марш!» | 1 |
| 20 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Значение утренней зарядки.  П/И «Повторяй за мной». | 1 |
| 21 | Бег на носках на месте и в обход по залу.  Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 22 | Прыжок в длину с шага.  П/И «Удочка». | 1 |
| 23 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы.  П/И «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 24 | Метание мяча снизу с места в стену.  Передача мяча в колонне.  КДП: Прыжок в длину с места. | 1 |
| 25 | Прыжок в длину с небольшого разбега.  КДП: челночный бег 7\*3 | 1 |
| 26 | Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.  Катание мяча сидя на полу в парах. | 1 |
| 27 | Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.  П/И «Снайперы». | 1 |
| 28 | Бег с высоким подниманием бедра на месте и в обход по залу.  КДП: метание в цель, броски в даль. | 1 |
| 29 | Упражнения для развития мышц рук.  Коррекционная игра «Волшебный мешочек». | 1 |
| 30 | Упражнения на расслабление.  П/И «Карусели». | 1 |
| 31 | Выполнение по памяти 2-3 упр.  Повороты направо, налево, кругом, к заданному ориентиру. | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных упражнений.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3. 33 | Вводное занятие. Правила поведения безопасности в спортивном зале.  Построение в колонну по одному. Равнение в затылок.  П/И «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 34 | Построение в круг из колонны, двигаясь за учителем.  Расширение и сужение круга по словесной инструкции. | 1 |
| 35 | Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.  Вращение обруча на правой руке. | 1 |
| 36 | Прокатывание и ловля обруча. Пролезание сквозь движущийся обруч.  П/И «Бабочки». | 1 |
| 37 | Прыжок с небольшого разбега в высоту. | 1 |
| 38 | Прыжки на скакалке. Прыжок с небольшого разбега в высоту. | 1 |
| 39 | Комплекс дыхательных упражнений № 3.  Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |
| 40 | Упражнения для укрепления мышц спины, лёжа на спине.  Игра «Отгадай по голосу». | 1 |
| 41 | Комплекс общеукрепляющих упражнений без предметов.  П/И «День – ночь». | 1 |
| 42 | Подтягивание со скольжением по наклонной скамейке. | 1 |
| 43 | Упор, стоя у карниза на расстоянии 70 -80 см, сгибание и разгибание рук. | 1 |
| 44 | Упор, лёжа на скамейке. Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре.  П/И «Чей голосок?» | 1 |
| 45 | Поочерёдное поднимание ног из положения, сидя в упоре руки сзади на скамейке. | 1 |
| 46 | Лёжа на животе, руки за голову, поднимание туловища и ног. | 1 |
| 47 | Упражнение для укрепления мышц спины, стоя на четвереньках.  П/И «Эстафета зверей». | 1 |
| 48 | Упор присев, прыжок вверх, руки вверх.  Упор присев, прыжок вверх, ноги назад. | 1 |
| 49 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов.  П/И «Канатоходец». | 1 |
| 50 | Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способом | 1 |
| 51 | Ползание на четвереньках с выполнением различных заданий.  П/И «Поезд». | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 53 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроках физкультуры. Выполнение основных команд.  П/И «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 54 | Комплекс общеукрепляющих упражнений без предметов.  Подбрасывание мяча вверх перед собой, и ловля его. | 1 |
| 55 | Комплекс дыхательных упражнений № 4.  Прокатывание мяча между ориентирами. | 1 |
| 56 | Повороты,  Подбрасывание мяча вверх и ловля его после поворота, после хлопка. | 1 |
| 57 | Быстрый бег на скорость 30 м.  Подбрасывание и ловля мяча одной рукой несколько раз, чередование рук. | 1 |
| 58 | Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.  П/И «Охотники и утки».  КДП: метание мешочка в цель, броски набивного мяча. | 1 |
| 59 | Подлезание под препятствие высотой 40 см.  Перелезание ч/з препятствие высотой до 70 см.  КДП: челночный бег 7\*3м. | 1 |
| 60 | Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 – 30 см). | 1 |
| 61 | Коллективная переноска гимнастических скамеек.  Переноска двух набивных мячей, 8 - 10 гимнастических палок.  П/И «Платочек». | 1 |
| 62 | Упражнения на развитие точности движений.  Ходьба с перешагиванием через предметы.  КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 63 | Комплекс ОУ с кубиками.  Метание маленького мяча с места одной рукой в стену и на дальность. | 1 |
| 64 | Медленный бег до 2 мин.  Бег змейкой. | 1 |
| 65 | Композиция из 2 – 3 упражнений.  П/И «Кто первый?» | 1 |
| 66 | Выполнение упражнений в парах.  П/И «Мы весёлые ребята». | 1 |
| 67 | Преодоление полосы из 4 – 5 препятствий. | 1 |
| 68 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**3 класс (68 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке.  Построение в шеренгу по инструкции. Команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!».  П/И «Два сигнала». | | 1 |
| 2 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов.  Построение в колонну. | | 1 |
| 3 | Ходьба в медленном темпе с выполнением упражнений для рук, в чередовании с другими движениями.  П/И «Запрещённое движение».  Спортивная форма: опрятность, аккуратность. | | 1 |
| 4 | Расчёт по порядку.  Медленный бег до 2 мин. | | 1 |
| 5 | Упражнения на дыхание (комплекс № 1).  Бег в чередовании с ходьбой.  КДП: бег 30 м, броски набивного мяча на дальность, метание мешочка в цель. | | 1 |
| 6 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.  КДП: прыжок в длину с места.  П/И «Мяч соседу», | | 1 |
| 7 | Повороты на месте.  Бег с высоким подниманием бедра.  Челночный бег 3\*7м. | | 1 |
| 8 | Бег с высокого старта.  П/И «Шишки, желуди, орехи». | | 1 |
| 9 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой. | | 1 |
| 10 | Упражнения на развитие равновесия.  П/И «Цапля и лягушки». | | 1 |
| 11 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола с приседом и в наклоне. | | 1 |
| 12 | Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. | | 1 |
| 13 | Ходьба по наклонной скамейке.  П/И «Через кочки и пенёчки». | | 1 |
| 14 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 |
| 15 | Размыкание и смыкание на вытянутые руки в колонне.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое во время движения.  Коррекционное упражнение «Командиры». | | 1 |
| 17 | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета.  Беседа о физической нагрузке и отдыхе дома. | | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Выполнение основных команд. Повороты.  П/ И «Запрещённое движение». | | 1 |
| 20 | Комплекс ОУ с обручами.  Пролезание сквозь обруч. | | 1 |
| 21 | Перехватывание обруча в ходьбе и беге.  Вращение обруча рукой. | | 1 |
| 22 | Дыхательные упражнения (комплекс № 2).  Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. | | 1 |
| 23 | Подтягивание на руках по наклонной скамейке.  П/И «Перетягивание в парах». | | 1 |
| 24 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | | 1 |
| 25 | Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам.  Ходьба до различных ориентиров. | | 1 |
| 26 | Комплекс ОУ без предметов.  Упражнения на расслабление мышц. | | 1 |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способом. | | 1 |
| 28 | Лазанием по гимнастической стенке в стороны приставным шагом. | | 1 |
| 29 | Лазание по наклонной скамейке вверх, вниз с опорой на колени, держась за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. | | 1 |
| 30 | Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см.  Перелезание через препятствие высотой 30 см. | | 1 |
| 31 | Выполнение на память 3 – 4 общеукрепляющих упражнений. | | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке. Построение, сдача рапорта, повороты. П/И «Кто рядом?»  Дыхательные упражнения (комплекс № 3). | | 1 |
| 34 | Комплекс ОУ без предметов.  Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. | | 1 |
| 35 | Ходьба одна нога на гимнастической скамейке, другая на полу  Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. | | 1 |
| 36 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.  Прыжки в высоту до определённого ориентира. | | 1 |
| 37 | Прыжки в глубину в обозначенное место.  П/И «Точный прыжок».  Спортивная игра «Хоккей»: правила игры | | 1 |
| 38 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  Хоккей: положение игрока, удерживание клюшки. | | 1 |
| 39 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов.  Прыжки в длину с разбега. | | 1 |
| 40 | Комплекс ОУ с кубиками.  Переноска нескольких кубиков.  П/И «Вратари» | | 1 |
| 41 | Переноска гимнастических палок (10 - 15 шт.)  Коллективная переноска мата. | | 1 |
| 42 | Упражнения из положения, сидя на полу, скамейке для укрепления мышц ног: наклоны, «уголок».  П/И «Пятнашки маршем». | | 1 |
| 43 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | | 1 |
| 44 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом, согнув ноги.  П/И «Зайцы и волк». | | 1 |
| 45 | Группировка, лёжа на спине.  Коррекционное упражнение: «Качалочка». | | 1 |
| 46 | Вис на канате с помощью рук и ног на узле.  Ходьба на месте в течении 10 – 15 сек. | | 1 |
| 47 | Передача набивного мяча в колонне, шеренге, по кругу.  Катание набивного мяча по полу в парах. | | 1 |
| 48 | Сбивание набивным мячом кеглей.  Народная игра «Городки». | | 1 |
| 49 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  П/И «Слушай сигнал». | | 1 |
| 50 | Быстрый бег на месте 5 – 8 сек, затем самостоятельный бег.  П/И «Снежинки и ветер». | | 1 |
| 51 | Выполнение на память 3- 4 общеразвивающих упражнений | | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности. Построение, повороты. | | 1 |
| 54 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «К своим флажкам», | 1 |
| 55 | | Дыхательные упражнения (комплекс № 1).  Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. | 1 |
| 56 | | Ползание по мату с выполнением задания, различным способом. | 1 |
| 57 | | Дозирование силы удара мячом о пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту. | 1 |
| 58 | | Броски мяча в парах.  П/И «Мяч соседу». | 1 |
| 59 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «Кто первый добежит?» | 1 |
| 60 | | Переноска 3 и более мячей.  Переноска 3 и более различных предметов (мяч, кегля, палка, кубик, скакалка, обруч). | 1 |
| 61 | | Метание с места малого мяча правой и левой рукой.  Бег 30 м (повторение).  П/И «Зоркий глаз». | 1 |
| 62 | | Метание мяча в цель.  Прыжки в длину с места (повторение).  П/И «Метко в цель». | 1 |
| 63 | | Метание мяча на дальность отскока от стены.  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 64 | | КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места.  Ходьба с изменением темпа. | 1 |
| 65 | | Бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени назад. | 1 |
| 66 | | Изменение направления движения по условному сигналу.  Ходьба спиной вперёд. | 1 |
| 67 | | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 68 | | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**4 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1.1 | Вводное занятие. Расчёт по порядку.  Правила поведения и безопасности на уроке. Понятие физическая культура и физическое воспитание.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 2 | Комплекс ОУ без предметов. Значение утренней зарядки и закаливания.  Сдача рапорта. | 1 |
| 3 | Поворот кругом.  Дыхательные упражнения (комплекс №1).  КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  П/И «Найди предмет». | 1 |
| 5 | Ходьба «змейкой».  П/И «К своим флажкам».  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 6 | Расчёт на 1 – 2.  Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |
| 7 | Ходьба выпадами.  Упражнения для укрепления мышц стопы. | 1 |
| 8 | Бег с низкого старта.  П/И «Кто обгонит?» | 1 |
| 9 | Комплекс ОУ с кубиками.  Переноска 5- 10 кубиков. | 1 |
| 10 | Челночный бег (3 х 10 м).  П/И «Строители», | 1 |
| 11 | Бег с захватом предмета. | 1 |
| 12 | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, приседы, перекатывание по полу в парах. | 1 |
| 13 | Упражнения на расслабление мышц.  П/И «Куклы». | 1 |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | 1 |
| 15 | Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. | 1 |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке парами.  Расхождение вдвоём поворотом при встрече. | 1 |
| 17 | Выполнение на память 3 – 4 упражнений.  Ловля мячей различных размеров. | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета.  Беседа о необходимости выполнять ОУ дома. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Предварительная и исполнительная команды.  Сдача рапорта.  П/и «Найди своё место», | 1 |
| 20 | Комплекс ОУ с обручем.  Пролезание в движущийся обруч. | 1 |
| 21 | Дыхательные упражнения (комплекс № 2).  Основные правила закаливания.  Бег приставным шагом, левым и правым боком вперёд. | 1 |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. | 1 |
| 23 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50 градусов) на четвереньках разноимённым способом. | 1 |
| 24 | Подлезание под препятствие высотой до 1 м, перелезание через препятствие.  П/и «Бездомный заяц». | 1 |
| 25 | Вис на рейке гимнастической стенки.  Вис на канате, опираясь ступнями на узел. | 1 |
| 26 | Комплекс ОУ с гимнастической полкой.  П/и «Фигуры», | 1 |
| 27 | Произвольное лазание по канату до 3 – 4 м.  Упражнение на равновесие «ласточка». | 1 |
| 28 | Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением.  П/и «Два мороза». | 1 |
| 29 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.  Переноска 20 – 25 гимнастических палок. | 1 |
| 30 | Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м.  П/и «Волк во рву». | 1 |
| 31 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд до 20 м.  П/и «Кто обгонит?» | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета.  Физические упражнения и безопасность во время каникул. | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале. Расчет на 1-2.  П/И «Два мороза». | 1 |
| 34 | Комплекс упражнений с мячами.  Дыхательные упражнения (комплекс № 3).  Перестроение в две шеренги. | 1 |
| 35 | Ходьба в различном темпе, с различным положением рук, ног.  Изменение направления движения. | 1 |
| 36 | Прыжок в высоту способом перешагивания.  П/И «Бездомный заяц»,  С/И «Баскетбол»: правила игры. | 1 |
| 37 | Лазание по гимнастической стенке в сторону приставным шагом.  С/И «Баскетбол»: ловля мяча, ведение мяча. | 1 |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке с переходом на скамейку, установленную наклонно, произвольным способом. | 1 |
| 39 | Вис на рейке гимнастической стенки с согнутыми руками.  С/И «Баскетбол»: передача мяча в парах. | 1 |
| 40 | Перестроение в колонну по трое.  С/И «Баскетбол»: передача мяча в движении. | 1 |
| 41 | Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки, направления движения.  С/И «Баскетбол»: ведение мяча с обводкой предметов. | 1 |
| 42 | Комплекс упражнений с флажками.  С/И «Баскетбол»: броски мяча в корзину. | 1 |
| 43 | Ходьба и бег между предметами с ускорением и замедлением движения. | 1 |
| 44 | Ходьба по наклонной доске с различным положением рук, с предметами. С/И «Баскетбол»: подбирание мяча. | 1 |
| 45 | Упражнения на развитие равновесия: «ласточка», «воробышек». | 1 |
| 46 | Отбивание мяча правой и левой рукой стоя на месте и с продвижением в сторону.  П/И «Сбей кеглю», | 1 |
| 47 | Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на скамейке. | 1 |
| 48 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе.  П/И «Кто обгонит?» | 1 |
| 49 | Упор присев. Группировка.  Эстафета с ведением мяча. | 1 |
| 50 | Кувырок вперёд.  П/И «Светофор». | 1 |
| 51 | Повторение ранее изученных упражнений.  Выполнение 3-4 упражнений самостоятельно. | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие.  Правила поведения и безопасности в зале.  Расчёт на 1 – 2 – 3. | 1 |
| 54 | Комплекс ОУ без предметов.  Значение утренней зарядки.  П/И «Услышал номер – беги». | 1 |
| 55 | Размыкание на вытянутые руки от середины вправо, влево  приставными шагами.  Ознакомление с правилами игры «Пионербол». | 1 |
| 56 | Упор присев, упор лёжа.  Игра «Пионербол»: передача мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 57 | Седы с различным положением рук, ног.  Метание мячей в цель разными руками с места. | 1 |
| 58 | Выпады влево, вправо, вперёд, с движением рук, С хлопками.  Игра «Пионербол»: ловля мяча двумя руками у груди. | 1 |
| 59 | Комплекс ОУ с флажками. П/И «К своим флажкам». | 1 |
| 60 | Бросание мяча о пол и ловля его, подбрасывание мяча вверх и ловля его.  Игра «Пионербол»: подача мяча одной рукой снизу. | 1 |
| 61 | Попеременно удары мяча левой и правой руками о пол.  Передача мяча в кругу. | 1 |
| 62 | Метание мяча на дальность с одного шага.  Учебная игра «Пионербол». | 1 |
| 63 | Броски набивного мяча различными способами двумя руками.  КДП: бег 30м, прыжки в длину с места. | 1 |
| 64 | Учебная игра «Пионербол».  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 65 | Передача мяча в парах различным способом.  П/И «Подвижная цель». | 1 |
| 66 | Броски мяча в стену, и ловля его. Броски мяча в стену, и ловля его после падения на пол и отскока.  П/И «Обгони мяч». | 1 |
| 67 | Выполнение на память 3 – 4 упражнений мячом на память. | 1 |
| 68 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**5 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **11** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | Ходьба - сочетание разновидностей | 1 |
| 3 | Бег, чередующийся с ходьбой и выполнением различных заданий | 1 |
| 4 | Бег с высокого старта 4 мин. Широким шагом, на носках | 1 |
| 5 | Бег с различных исходных положений (упор сидя; упор лежа; упор на колени; лежа на животе; лежа на спине; вперед спиной и т.д.) | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 30-50 метров | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега с согнутыми ногами | 1 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 9 | Метание маленького мяча на дальность с разбега (10 м.) | 1 |
| 10 | Толкание набивного мяча (1 кг.) с места одной рукой | 1 |
| 11 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 12 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 13 | Построение и перестроение. Понятие: фланг, интервал, дистанция | 1 |
| 14 | Ходьба по диагонали и противоходом, с поворотом на углах | 1 |
| 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот | 1 |
| 16 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке вверх - вниз разными способами в различных направлениях | 1 |
| 17 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (45') | 1 |
| 18 | Вис на канате с захватом его скрещенными ногами | 1 |
| 19 | Лазанье по канату различными способами | 1 |
| 20 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. С поворотами. | 1 |
| 22 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
|  | Подвижные игры | **12** |
| 23 | Введение. Правила безопасности | 1 |
| 24 | Дальнейшее изучение правил игры «Пионербол» | 1 |
| 25 | Расстановка трапов, переход. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 26 | Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча над головой | 1 |
| 28 | Подача мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 29 | Подача мяча одной рукой сбоку. | 1 |
| 30 | Подача мяча одной рукой сбоку. «Охотники и утки» | 1 |
| 31 | Подача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячом | **1** |
| 32 | Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении | 1 |
| 33 | Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении | 1 |
| 34 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 36 | Построение и перестроение. Понятие: фланг, интервал, дистанция | 1 |
| 37 | Ходьба по диагонали и противоходом, с поворотом на углах | 1 |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот | 1 |
| 39 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке вверх - вниз разными способами в различных направлениях | 1 |
| 40 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (45') | 1 |
| 41 | Вис на канате с захватом его скрещенными ногами | 1 |
| 42 | Лазанье по канату различными способами | **1** |
| 43 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 45 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Подвижные игры | **12** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Гигиенические требования | 1 |
| 47 | Баскетбол. Правила игры | 1 |
| 48 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо - влево, вперед - назад | 1 |
| 49 | Остановка с мячом по свистку | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 51 | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Эстафета с мячом | 1 |
| 52 | Ведение мяча на месте и в движении «Защита укреплений» | 1 |
| 53 | Передача мяча руками от груди «Мяч капитану» | 1 |
| 54 | Бросок мяча двумя руками в кольцо (снизу) | 1 |
| 55 | Бросок мяча двумя руками в кольцо (снизу, от груди) | 1 |
| 56 | Учебная игра | 1 |
| 57 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 58 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 59 | Ходьба. Сочетание разновидностей | 1 |
| 60 | Бег с чередованием с ходьбой и выполнением различных заданий | 1 |
| 61 | Бег с высокого старта (4 мин.), широким шагом на носках | 1 |
| 62 | Начало бега с различных исходных положений | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30 метра | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 66 | Метание маленького мяча на дальность с разбега (3 шага; кор. 10 метров) | 1 |
| 67 | Толкание набивного мяча (1 кг.) с места одной рукой | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |

**6 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **11** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Ходьба с преодолением препятствий | 1 |
| 3 | Понятие спортивной ходьбы. Ходьба с выполнением руками движений на координацию | 1 |
| 4 | Бег с равномерной скоростью и изменением направления (5 мин.) | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 30 - 60 метров | 1 |
| 7 | Эстафетный бег (встречная эстафета) | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 10 | Метание мягкого мяча из - за головы через плечо на дальность с 4 - 6 шагов | 1 |
| 11 | Толкание набивного мяча (2 кг.) стоя боком с места | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 12 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 13 | Построение и перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1 |
| 14 | Размыкание на вытянутые руки вперед в движении | 1 |
| 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах | 1 |
| 16 | Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг». Понятие предварительной и исполнительной команды | 1 |
| 17 | Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках. Смешанные висы спиной - боком на гимнастической стенке | 1 |
| 18 | Равновесие на гимнастической скамейке на правой и левой ноге. Ходьба с поворотами | 1 |
| 19 | Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 20 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо | 1 |
| 21 | Прыжок через козла с поворотом на 90' | 1 |
| 22 | Прыжок «ноги врозь» через козла с поворотом на 90' | 1 |
|  | Подвижные игры | **12** |
| 23 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 24 | «Волейбол» Общие сведения об игре, простейшие правила игры | 1 |
| 25 | «Волейбол» Расстановка и перемещение игроков по площадке | 1 |
| 26 | Стойка и перемещение волейболиста | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками над головой | 1 |
| 28 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| 29 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| 30 | Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками снизу в парах | 1 |
| 32 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 33 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 34 | Контрольная игра | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 36 | Построение и перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1 |
| 37 | Размыкание в движении вперед на вытянутые руки | 1 |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 39 | Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг» | 1 |
| 40 | Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках | 1 |
| 41 | Равновесие на гимнастической скамейке на правой и левой ноге. Ходьба с поворотами | 1 |
| 42 | Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 43 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо | 1 |
| 44 | Прыжок через козла с поворотом на 90' | 1 |
| 45 | Прыжок «ноги врозь» через козла с поворотом на 90' | 1 |
|  | Спортивные игры | **12** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. |  |
| 47 | «Баскетбол», правила игры. Влияние занятий на организм учащихся |  |
| 48 | Ведение мяча одной рукой на месте |  |
| 49 | Ведение мяча одной рукой в движении |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении |  |
| 51 | Ловля мяча двумя руками на месте и в движении на уровне груди |  |
| 52 | Ловля мяча двумя руками на месте и в движении «мяч водящему» |  |
| 53 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу» |  |
| 54 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч» |  |
| 55 | Эстафеты с ведением мяча |  |
| 56 | Остановка мяча шагом. Игра «Мяч ловцу» |  |
| 57 | Учебная игра |  |
|  | Легкая атлетика | **11** |
| 58 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физкультуры | 1 |
| 59 | Ходьба по заданию учителя. Преодоление препятствий | 1 |
| 60 | Спортивная ходьба. Техника ходьбы | 1 |
| 61 | Сочетание бега и спортивной ходьбы | 1 |
| 62 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30-60 м | 1 |
| 64 | Эстафетный бег (встречная эстафета) | 1 |
| 65 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 66 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 67 | Метание м/м на дальность | 1 |
| 68 | Толкание н/м 2 кг с места стоя боком | 1 |
| Итого | | 68 |

**7 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Спортивная ходьба в различном темпе (20-30 мин.) | 1 |
| 3 | Ходьба с изменением ширины и частоты шага | 1 |
| 4 | Кросс по слабопересеченной местности 300 - 500 м. | 1 |
| 5 | Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) на дистанции 60 метров | 1 |
| 6 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 30 | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта 30-60 метров | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 10 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 11 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) с места на дальность | 1 |
| 12 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 14 | Виды гимнастики. Построения и перестроения. Выполнение различных команд | 1 |
| 15 | Ходьба по диагонали, змейкой, противоходом | 1 |
| 16 | Вис и раскачивание на канате | 1 |
| 17 | Лазанье по канату в 2 (мальчики) и 3 (девочки) приема | 1 |
| 18 | Совершенствование навыка лазанья по канату в 3 приема | 1 |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед | 1 |
| 20 | Комбинации на гимнастической скамейке из ранее изученных упражнений | 1 |
| 21 | Прыжок через козла «согнув ноги» | 1 |
| 22 | Прыжок через козла в ширину с поворотом на 180' «ноги врозь» | 1 |
| 23 | Преодоление нескольких препятствий различными способами | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 25 | Волейбол. Права и обязанности игроков. Преодоление травматизма при игре | 1 |
| 26 | Передача мяча в парах сверху двумя руками в парах на месте и в движении | 1 |
| 27 | Передача мяча в парах снизу двумя руками в парах на месте и в движении | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 |
| 29 | Прыжки с места в высоту и в длину (2-3 серии по 5- 10 прыжков) | 1 |
| 30 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 31 | Подача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 32 | Контрольное занятие | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | **1** |
| 36 | Построения и перестроения. Выполнение различных команд | 1 |
| 37 | Ходьба по диагонали, змейкой, противоходом | 1 |
| 38 | Вис и раскачивание на канате | 1 |
| 39 | Лазанье по канату в 2 (мальчики) и 3 (девочки) приема | 1 |
| 40 | Лазанье по канату в 3 приема | 1 |
| 41 | Равновесие на гимнастической скамейке, ходьба, повороты | 1 |
| 42 | Комбинации на гимнастической скамейке из ранее изученных упражнений | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «согнув ноги» | 1 |
| 45 | Прыжок через козла в ширину с поворотом на 90' | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Права и обязанности игроков. Преодоление травматизма при игре | 1 |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления шагом, бегом и последующей передачей | 1 |
| 49 | Остановка с мячом, повороты на месте | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу | 1 |
| 51 | Передача мяча двумя руками в движении | 1 |
| 52 | Броски мяча по корзине двумя руками от груди | 1 |
| 53 | Броски мяча по корзине одной рукой от плеча | 1 |
| 54 | Броски по корзине двумя руками от груди в движении | 1 |
| 55 | Броски по корзине одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 56 | Подбор мяча отскочившего от кольца | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Фазы прыжков. | 1 |
| 58 | Спортивная ходьба в различном темпе (20-30 мин.) | 1 |
| 59 | Бег чередующийся с ходьбой | 1 |
| 60 | Кросс по слабопересеченной местности 300-500 метров | 1 |
| 61 | Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) на дистанции 60 метров | 1 |
| 62 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 30 | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30-60 метров | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 66 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 67 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) с места на дальность | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |
| Итого | | 68 |

**8 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Ходьба на скорость 100 - 400 метров | 1 |
| 3 | Ходьба группами на перегонки | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе 10-12 метров | 1 |
| 5 | Бег с изменением скорости по заданию учителя | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 100 метров | 1 |
| 7 | Эстафета 100 на 4 | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (подбор разбега) | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перекатыванием» или «перекидной» | 1 |
| 10 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега | 1 |
| 11 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 12 | Толкание набивного мяча 2-3 кг. со скачка в сектор | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 14 | Виды гимнастики. Строевые упражнения в движении | 1 |
| 15 | Построение и перестроение в движении и на месте | 1 |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке различными способами на скорость | 1 |
| 17 | Лазанье в висе на руках и ногах по горизонтальному канату | 1 |
| 18 | Быстрое передвижение по гимнастической скамейке с последующим соскоком | 1 |
| 19 | Сед ноги врозь на скамейке, переход с присяда в сед, в сед ноги врозь под углом с различным положением рук | 1 |
| 20 | Простейшая комбинация: вскок в упор, присев на одну ногу, другая в сторону на носок поворот налево (направо) полушпагат, встать т.д. | 1 |
| 21 | Прыжок через козла с прямым приземлением | 1 |
| 22 | Прыжок через козла «ноги врозь» с поворотом на 90' | 1 |
| 23 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 25 | Волейбол. Наказание при нарушениях правил игры | 1 |
| 26 | Прием и передача мяча сверху, снизу в парах с перемещением | 1 |
| 27 | Прием и передача мяча в парах | 1 |
| 28 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 29 | Подача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 30 | Верхняя прямая подача (в прыжке) | 1 |
| 31 | Верхняя прямая подача (в прыжке) | 1 |
| 32 | Прямой нападающий удар через сетку (о.) | 1 |
| 33 | Прямой нападающий удар через сетку (з.) | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Виды гимнастики | 1 |
| 36 | Построения и перестроения. Строевые приемы | 1 |
| 37 | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал | 1 |
| 38 | Строевой шаг. Лазанье по гимнастической стенке различными способами на скорость | 1 |
| 39 | Лазанье в висе на руках и ногах по горизонтальному канату | 1 |
| 40 | Быстрое прохождение по гимнастической скамейке с последующем соскоком | 1 |
| 41 | Прохождение по гимнастической скамейке и выполнение различных заданий учителя | 1 |
| 42 | Простейшая комбинация на гимнастической скамейке | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Наказание при нарушениях правил игры | 1 |
| 48 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |
| 49 | Ведение мяча с обводкой партнера | 1 |
| 50 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой | 1 |
| 51 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |
| 52 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |
| 53 | Броски мяча по корзине в движении снизу и от груди | 1 |
| 54 | Броски мяча по корзине в движении от плеча | 1 |
| 55 | Подбор мяча отскочившего от щита | 1 |
| 56 | Учебная игра | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 58 | Ходьба на скорость 300 - 500 метров | 1 |
| 59 | Ходьба группами на перегонки | 1 |
| 60 | Кросс в равномерном темпе 10-12 | 1 |
| 61 | Бег с изменением скорости по заданию учителя | 1 |
| 62 | Бег с низкого старта 60- 100 м. | 1 |
| 63 | Передача эстафеты 4 на 100 м. | 1 |
| 64 | Прыжки с разбега в длину «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту «перешагиванием», «перекидной» | 1 |
| 66 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега | 1 |
| 67 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 68 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) со скачка в сектор | 1 |
| Итого | | 68 |

**9 класс (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Правила соревнований. Разминка перед соревнованиями | 1 |
| 3 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 |
| 4 | Пешие переходы по пересеченной местности до 4 - 5 км. | 1 |
| 5 | Ходьба в быстром темпе 100 - 500 метров с фиксацией времени | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе 12'- 15' | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта 100 - 200 метров | 1 |
| 8 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 100 м. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 10 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 11 | Метание маленького мяча в цель и на дальность | 1 |
| 12 | Толкание набивного мяча (3 кг.) со скачка | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение гимнастики в трудовой деятельности человека | 1 |
| 14 | Построение и перестроения. Походный строй в колонне по два | 1 |
| 15 | Повторение ранее изученных видов перестроений и поворотов | 1 |
| 16 | Лазанье по канату ранее изученными способами | 1 |
| 17 | Обучение завязыванию петлей на бедре | 1 |
| 18 | Разновидности равновесий на гимнастической скамейке | 1 |
| 19 | Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 20 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков | 1 |
| 21 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 22 | Преодоление простейшей полосы препятствий | 1 |
| 23 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Санитарно - гигиенические требования к занятиям | 1 |
| 25 | Верхняя прямая передача | 1 |
| 26 | Нижняя прямая передача | 1 |
| 27 | Подача мяча одной рукой снизу и сбоку | 1 |
| 28 | Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
| 29 | Прыжки вверх с места, с шага, с 3 шагов у сетки (3-6 на 5-10р.) | 1 |
| 30 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 |
| 31 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 |
| 32 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 33 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 34 | Контрольное занятие. Учебная игра | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение гимнастики в трудовой деятельности человека | 1 |
| 36 | Построение и перестроения. Походный строй в колонне по два | 1 |
| 37 | Повторение ранее изученных видов перестроений и поворотов | 1 |
| 38 | Лазанье по канату ранее изученными способами | 1 |
| 39 | Обучение завязыванию петлей на бедре | 1 |
| 40 | Разновидности равновесий на гимнастической скамейке | 1 |
| 41 | Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 44 | Преодоление простейшей полосы препятствий | 1 |
| 45 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Влияние занятий на профессионально - трудовую деятельность. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Правила игры | 1 |
| 48 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 49 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 |
| 50 | Передача мяча в парах и ловля в движении бегом | 1 |
| 51 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди | 1 |
| 52 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча | 1 |
| 53 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 54 | Подбор мяча отскочившего от щита | 1 |
| 55 | Учебная игра. Правила игры | 1 |
| 56 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 58 | Разминка перед соревнованиями. Правила соревнований | 1 |
| 59 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 |
| 60 | Походы по пересеченной местности до 5 км. | 1 |
| 61 | Ходьба в быстром темпе 100 - 500 метров с фиксацией времени | 1 |
| 62 | Кросс 12'- 15' в равномерном темпе | 1 |
| 63 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 100 м. | 1 |
| 64 | Бег с низкого старта 100 - 200 м. | 1 |
| 65 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 66 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 67 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |
| Итого | | 68 |

**10 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | Легкая атлетика | **15** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Личная гигиена. Разминка и её необходимость | 1 |
| 3 | Ходьба в различном темпе | 1 |
| 4 | Ходьба по заданию учителя | 1 |
| 5 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 6 | Бег с высокого старта (кросс) | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта | 1 |
| 8 | Эстафета 4 на 30 метров | 1 |
| 9 | Прыжки в длину (фазы прыжка) | 1 |
| 10 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 11 | Прыжки в высоту (фазы прыжка) | 1 |
| 12 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 13 | Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку | 1 |
| 14 | Метание маленького мяча в цель с различных исходных положений | 1 |
| 15 | Толкание набивного мяча (ядра) с места | 1 |
|  | Гимнастика | **21** |
| 16 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека | 1 |
| 17 | Построение и перестроения на месте и в движении | 1 |
| 18 | Равновесие на гимнастической скамейке (ходьба, повороты, расхождение и т.д.) | 1 |
| 19 | Выполнение простейших комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 20 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 21 | Висы на гимнастической стенке, канате | 1 |
| 22 | Лазанье по канату (о) | 1 |
| 23 | Лазанье по канату (з) | 1 |
| 24 | Лазанье по канату (к) | 1 |
| 25 | Перелезание через гимнастического козла | 1 |
| 26 | Прыжок через козла «ноги врозь» (о) | 1 |
| 27 | Прыжок через козла «ноги врозь» (з) | 1 |
| 28 | Прыжок через козла «ноги врозь» (к) | 1 |
| 29 | Прыжок через козла «согнув ноги» (о) | 1 |
| 30 | Прыжок через козла «согнув ноги» (з) | 1 |
| 31 | Прыжок через козла «согнув ноги» (к) | 1 |
| 32 | Прыжок через козла «боком» (о) | 1 |
| 33 | Прыжок через козла «боком» (з) | 1 |
| 34 | Прыжок через козла «боком» (к) | 1 |
| 35 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 36 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **16** |
| 37 | Вводное занятие. Правила игры в волейбол | 1 |
| 38 | Расстановка и переход игроков | 1 |
| 39 | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке | 1 |
| 40 | Приём мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 41 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 42 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 43 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 44 | Прямой нападающий удар с шага | 1 |
| 45 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 46 | Правила игры в баскетбол. Меры безопасности при занятиях спортом | 1 |
| 47 | Стойка баскетболиста | 1 |
| 48 | Перемещение в стойке | 1 |
| 49 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 50 | Виды передачи мяча | 1 |
| 51 | Виды приёма мяча | 1 |
| 52 | Виды броска мяча по корзине | 1 |
|  | Гимнастика | **21** |
| 53 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека | 1 |
| 54 | Построение и перестроения на месте и в движении | 1 |
| 55 | Равновесие на гимнастической скамейке (ходьба, повороты, расхождение и т.д.) | 1 |
| 56 | Выполнение простейших комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 57 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 58 | Висы на гимнастической стенке, канате | 1 |
| 59 | Лазанье по канату (о) | 1 |
| 60 | Лазанье по канату (з) | 1 |
| 61 | Лазанье по канату (к) | 1 |
| 62 | Перелезание через гимнастического козла | 1 |
| 63 | Прыжок через козла «ноги врозь» (о) | 1 |
| 64 | Прыжок через козла «ноги врозь» (з) | 1 |
| 65 | Прыжок через козла «ноги врозь» (к) | 1 |
| 66 | Прыжок через козла «согнув ноги» (о) | 1 |
| 67 | Прыжок через козла «согнув ноги» (з) | 1 |
| 68 | Прыжок через козла «согнув ноги» (к) | 1 |
| 69 | Прыжок через козла «боком» (о) | 1 |
| 70 | Прыжок через козла «боком» (з) | 1 |
| 71 | Прыжок через козла «боком» (к) | 1 |
| 72 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 73 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **15** |
| 74 | Вводное занятие. Правила игры в волейбол | 1 |
| 75 | Расстановка и переход игроков | 1 |
| 76 | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке | 1 |
| 77 | Приём мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 78 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 79 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 80 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 81 | Прямой нападающий удар с шага | 1 |
| 82 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 83 | Правила игры в баскетбол. Меры безопасности при занятиях спортом | 1 |
| 84 | Стойка баскетболиста, перемещение в стойке | 1 |
| 85 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 86 | Виды передачи мяча | 1 |
| 87 | Виды приёма мяча | 1 |
| 88 | Виды броска мяча по корзине | 1 |
|  | Легкая атлетика | **14** |
| 89 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 90 | Личная гигиена. Разминка и её необходимость | 1 |
| 91 | Ходьба в различном темпе | 1 |
| 92 | Ходьба по заданию учителя | 1 |
| 93 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 94 | Бег с высокого старта (кросс) | 1 |
| 95 | Бег с низкого старта | 1 |
| 96 | Эстафета 4 на 30 метров | 1 |
| 97 | Прыжки в длину (фазы прыжка) | 1 |
| 98 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 99 | Прыжки в высоту (фазы прыжка) | 1 |
| 100 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 101 | Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку | 1 |
| 102 | Метание маленького мяча в цель с различных исходных положений | 1 |
| Итого | | **102** |

**Планируемые результаты освоения программы в 2-4 классах**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт по получению нового знания, его преобразованию и применению в ходе двигательной деятельности.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья»;

- освоение роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;

- оценивать жизненные ситуаций и поступки;

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- взаимодействовать со сверстниками в игре;

- контролировать свои действия

Предметные результаты:

-принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;

-адекватно воспринимать оценку учителя;

-уметь оценивать правильность выполнения действия;

- использовать в своей деятельности самое простое спортивное оборудование и инвентарь.

-ознакомление с ролью и значением уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами подвижных игр;

- ознакомление с выполнением организующих и строевых команд, разминки, ходьбы, бега, с техникой выполнения физических упражнений, с техникой

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. - знание: -что значит шеренга, колонна, круг. - где правая и левая сторона; верх и низ. - что называется гимнастическим упражнением; - названия снарядов; - правила поведения на уроках гимнастики; - что такое ходьба, бег, прыжки, метание, как вести себя на занятиях; - чередовать бег с ходьбой;

- умение: - подпрыгивать на одной и на двух ногах.

- метать мячи одной рукой с места;

- мягко приземлятся при прыжках;

- правила поведения во время игр.

**-** целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

2класс

Личностные результаты**:** - - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование умения ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;

- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;

- доброжелательно относится к партнёрам по игре;

- первичные умения оценки результатов;

- стремление одержать победу в игре;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;

- участвовать в диалоге на уроке;

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;

- взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;

- поддерживать друг друга;

Предметные результаты: - формировать умение организовывать свое рабочее место, с помощью учителя; - следовать режиму организации учебной деятельности; - соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем; - использовать в работе спортивный инвентарь; - самостоятельно выполнять упражнения по установленному образцу; - знать правила техники безопасности; - контролировать и оценивать свои действия.

овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительныемероприятия, подвижные игры)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**- з**нание своего места в строю;

- выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно!»;

- понимание, кто такие «направляющий», «замыкающий».

- выполнение правил поведения на уроках;

- умение правильно дышать во время ходьбы и бега.

- выполнение простейшие исходных положений по словесной инструкции учителя;

- принятие правильной осанки в основной стойке и при ходьбе;

- сохранение равновесия при движении по гимнастической скамейке;

- знание правил поведения на уроках;

- знание правила игр. - понимание физической культуры, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью; - - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

3 класс

Личностные результаты:

- учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни;

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;

- стремиться одержать победу в игре;

- адекватная позитивная самооценка;

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;

- понимать точку зрения другого;

- следить за безопасностью друг друга;

- радоваться успехам одноклассников.

- освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.

- знать основные морально-эстетические нормы.

Предметные результаты:

- принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;

- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления;

- оценка результатов;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

- соблюдение правил техники безопасности,

- бережное обращение с инвентарём;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- проявление доброжелательного отношения при объяснении ошибок;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать режим дня, утреннюю зарядку, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта.

- знание основных строевых команд;

- знание положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

- знание правил поведения на занятиях.

- знание правила 2-3 разученных игр;

- знание, как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

- умение оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки и приземлиться;

- умение выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

- умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- умение лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

- умение согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

- умение выполнять высокий старт;

- умение бежать в медленном темпе до 2 минут;

- умение быстро пробежать 30 метров;

- умение прыгать в длину и высоту;

- умение метать малый мяч с места правой и левой руками;

- умение самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

4 класс

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость»;

- стремиться одержать победу в игре;

- адекватная позитивная самооценка;

- участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- понимать точку зрения другого;

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

- уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом, взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности.

- ориентироваться на выполнение моральных норм.

Предметные результаты:

- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;

- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;

- обнаруживать проблему самостоятельно и давать самооценку;

- сверять свои действия с образцом;

- обнаружение ошибок и отбор способов их исправления ;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и учителем;

- осуществление анализа действия учителя и сверстников;

- оценка красоты телосложения и осанки;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; бережное отношение с инвентарём;

- соблюдение техники безопасности;

- практика составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального ипсихологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

овладение умениями организовать режим дня, утреннюю заряду, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическимсостоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторингаздоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физическихкачеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание правил техники безопасности на занятиях;

- знание рапорта дежурного;

- знание строевых команд;

- знание понятия «дистанция»;

- знание комплекса утренней зарядки; Знание упрощённых правил игры;

- умение выполнять комплекс утренней гимнастики;

- умение подавать команды при сдаче рапорта;

- умение соблюдать дистанцию при построении;

- умение ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- умение бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- умение метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

-умение ловить мяч, выполнять передачу от груди.

Планируемые результаты освоения программы в 5-10 классах

Данная рабочая программа для 5 – 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- воспитание чувства ответственности перед окружающими;

- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- освоение социальных норм, правил поведения в обществе;

- участие в общественной жизни школы;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты, соответствующие индивидуальным физическим возможностям;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

Результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- психофизические особенности собственного организма;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

и уметь:

- проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения под руководством учителя;

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

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять комплексы упражнений по повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Минимальный уровень: - знать правила безопасности на уроке;

- знать основные гигиенические требования к охране здоровья;

- знать правила гигиены и ухода за собой;

- знать основные правила этикета;

- знать правила поведения в спортивном зале;

- знать значение утренней гимнастики;

- уметь провести физкультминутки и разминки;

- уметь заниматься самоподготовкой;

- знать значение активных прогулок;

- знать значение массовых физкультурных мероприятий;

- знать основные виды спорта и их влияние на организм;

- знать значение тех или иных упражнений.

Достаточный уровень:

- знать виды спорта в рамках школьной программы;

- знать распорядок дня;

- знать основы гигиенических требований по уходу за телом;

- знать значение спортивной обуви;

- уметь выбирать спортивную форму по погоде;

- уметь провести разминку;

- иметь беговые навыки;

- иметь представления о беговых видах спорта;

- иметь навыки метания мяча;

- знать части спортивного зала;

- знать значение коррекционных упражнений;

- знать причины травматизма.

Личностные результаты

- знать смысловые различия между физической культурой и спортом;

- знать о влиянии курения на организм;

- уметь устанавливать связи между понятием здоровье, нравственное поведение, красота человека;

- уметь организовывать свой отдых и развлечения с пользой.

Контроль достижения обучающимися планируемых результатов осуществляется в ходе промежуточной аттестации по итогам учебных четвертей и года. Аттестация проводится в форме тестирования, оценки устных ответов обучающихся, по результатам выполнения упражнений и специальных приемов. По итогам аттестации учащимся выставляется отметка.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально- техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по физкультуре. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейка, палки, маты; мячи разного размера; шведская стенка; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка; «козел»; многофункциональный тренажер...).

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексы упражнений, …).

**Литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. В.В.Воронковой.М.: «Просвещение» 1999г.
2. Воронкова В.В., Козакова С.А. Физическая культура 5-9 класс в специальной (коррекционной) школе VIII вида. М. -1998.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. – 1987.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания. М. – 1982.
5. Хринкова А.Г., Антропова М.В., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. – 1990
6. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991.
8. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
10. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнЫх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Авограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
11. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
12. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
15. Черник Е.С. Двигательные способности учащихся вспомогательной школы. М. – 1992.
16. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.