

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Дружба»
238405, Россия, Калининградская область, Правдинский район,
Поселок Дружба, ул. Школьная, 7
Тел/факс: 8(401-57)7-74-42 e-mail: drujba07@bk.ru

Рекомендована к использованию

Педагогический совет
Протокол от 11 № 27.06.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «СШ п. Дружба»

_____ М.А. Пог

Приказ № 108/2 от 27.06.2022

Рабочая программа

**для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной
отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития**

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 5,6,7

Срок реализации программы 1 год (2022/2023 уч.г.)

Рабочую программу составила Кузнецова Елена Сергеевна

Дружба 2022

1.Аннотация к рабочей программе 5,6,7 класс.

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

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Годового учебного календарного графика на 2022-2023 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания учащихся 5,6,7 класса обеспечивается решением следующих задач:

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. овладеть школой движений;
3. развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в

основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом МБОУ «СШ п. Дружба» на 2022- 2023 учебный год на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа из расчета 3 ч в неделю в 5,6,7 классах.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Формирование личности школьника средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);

- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

5.Содержание учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5-7 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол).

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

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

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

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен

постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

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

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

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 30 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

6.Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс
Гимнастика и акробатика	24	24	24
Лёгкая атлетика	30	36	36
Спортивные игры	30	30	30
Кроссовая подготовка	18	12	12
Итого:	102	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (приложение)

5 класс.

I ЧЕТВЕРТЬ.

№	Тема урока	Домашнее задание
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 1.
2	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 1.
3	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 1.
4	Бег на выносливость в течении 6 минут .	Комплекс упражнений № 1.
5	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 1.
6	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 1.
7	Чередование ходьбы и бега.	Комплекс упражнений № 1.
8	Бег 1000 метров на результат.	Комплекс упражнений № 1.
9	Бег на короткие дистанции (20, 30 метров).	Комплекс упражнений № 1.
10	К.у. - бег 30 метров на результат.	Комплекс упражнений № 1.
11	К.у. - бег 60 метров на результат. Развитие координации.	Комплекс упражнений № 1.
12	Развитие силы, координации.	Комплекс упражнений № 1.
13	К.у. - челночный бег 3х10 м. на результат. Развитие силы.	Комплекс упражнений № 1.
14	К.у. - подтягивание на перекладине из виса лежа. Прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 1.
15	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метания малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.
16	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метания малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.
17	К.У. - прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 1.
18	К.У. - метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.

19	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 минут.	Комплекс упражнений № 1.
20	Бег на выносливость в течение 5 минут.	Комплекс упражнений № 1.
21	Бег 1500 м. на результат.	Комплекс упражнений № 1.
22	Эстафетный бег.	Комплекс упражнений № 1.
23	Эстафетный бег (встречная эстафета).	Комплекс упражнений № 1.
24	Эстафета 4х50 м.	Комплекс упражнений № 1.
25	Спортивные старты.	Комплекс упражнений № 1.
26	Эстафета 4х50 м.	Комплекс упражнений № 1.
27	Веселые старты.	Комплекс упражнений № 1.
	<u>II ЧЕТВЕРТЬ</u>	
1	Баскетбол. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 2.
2	Передача мяча с шагом и сменой места.	Комплекс упражнений № 2.
3	Передача мяча с шагом и сменой места.	Комплекс упражнений № 2.
4	Передача мяча в движении в парах.	Комплекс упражнений № 2.
5	Передача мяча в движении в парах.	Комплекс упражнений № 2.
6	Передача мяча в движении в парах, в тройках с последующей сменой мест.	Комплекс упражнений № 2.
7	Передача мяча в движении в парах, в тройках с последующей сменой мест.	Комплекс упражнений № 2.
8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Комплекс упражнений № 2.
9	Ведение мяча в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Комплекс упражнений № 2.
10	Бросок одной и двумя руками с места.	Комплекс упражнений № 2.
11	Бросок одной и двумя руками с места.	Комплекс упражнений № 2.
12	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов.	Комплекс упражнений № 2.
13	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 2.

14	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 2.
15	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.	Комплекс упражнений № 2.
16	Обучение технике выполнения верхней и нижней передачи.	Комплекс упражнений № 2.
17	Обучение технике выполнения верхней и нижней передачи.	Комплекс упражнений № 2.
18	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	Комплекс упражнений № 2.
19	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара.	Комплекс упражнений № 2.
20	Обучение боковой подачи. Повторение ловли мяча.	Комплекс упражнений № 2.
21	Контрольная работа (сдача контрольных нормативов).	Комплекс упражнений № 2.
	<u>III ЧЕТВЕРТЬ</u>	
1	Обучение боковой подачи. Повторение ловли мяча.	Комплекс упражнений № 3.
2	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	Комплекс упражнений № 3.
3	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	Комплекс упражнений № 3.
4	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	Комплекс упражнений № 3.
5	Игра пионербол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 3.
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	Комплекс упражнений № 3.
7	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	Комплекс упражнений № 3.
8	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	Комплекс упражнений № 3.
9	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	Комплекс упражнений № 3.
10	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	Комплекс упражнений № 3.
11	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной	Комплекс упражнений № 3.

	линии. Повороты кругом без контроля зрения	
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	Комплекс упражнений № 3.
13	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	Комплекс упражнений № 3.
14	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полу приседе	Комплекс упражнений № 3.
15	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	Комплекс упражнений № 3.
16	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	Комплекс упражнений № 3.
17.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	Комплекс упражнений № 3.
18.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	Комплекс упражнений № 3.
19.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Комплекс упражнений № 3.
20	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	Комплекс упражнений № 3.
21	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев. Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	Комплекс упражнений № 3.
22	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках. Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	Комплекс упражнений № 3.
23	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	Комплекс упражнений № 3.
24	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Комплекс упражнений № 3.
25	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Комплекс упражнений № 3.
26	Эстафеты с элементами акробатики.	Комплекс упражнений № 3.
27	Эстафеты с элементами акробатики.	Комплекс упражнений № 3.
	<u>IV ЧЕТВЕРТЬ</u>	
1	Инструктаж по технике безопасности. Кроссовая подготовка. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 4.

2	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 4.
3	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
4	Бег 6 минут на результат.	Комплекс упражнений № 4.
5	Чередование ходьбы и бега. Правильное дыхание.	Комплекс упражнений № 4.
6	Бег 1000 метров на результат.	Комплекс упражнений № 4.
7	Преодоление полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
8	Преодоление усложненной полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
9	Бег 1500 метров на результат.	Комплекс упражнений № 4.
10	Чередование ходьбы и бега.	Комплекс упражнений № 4.
11	Упражнения на правильное дыхание.	Комплекс упражнений № 4.
12	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Комплекс упражнений № 4.
13	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Комплекс упражнений № 4.
14	К.У.- бег 30 метров на результат. Развитие силовых качеств (подтягивание из виса лежа).	Комплекс упражнений № 4.
15	К.У. – бег 60 метров на результат. Развитие силовых качеств (подтягивание из виса лежа).	Комплекс упражнений № 4.
16	К.У. – подтягивание из виса лежа. Прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 4.
17	Прыжок в длину с разбега в песок. Развитие координации движения.	Комплекс упражнений № 4.
18	Прыжок в длину с разбега в песок. Развитие координации движения.	Комплекс упражнений № 4.
19	К.У. – прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 4.
20	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 4.
21	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 4.

22	К.У. – метание малого мяча на дальность, на результат.	Комплекс упражнений № 4.
23	Развитие координации. Встречная эстафета.	Комплекс упражнений № 4.
24	К.У. – челночный бег 3х10 м. Развитие внимания.	Комплекс упражнений № 4.
25	Встречная эстафета.	Комплекс упражнений № 4.
26	Эстафета 4х50 метров.	Комплекс упражнений № 4.
27	Эстафета 4х50 метров.	Комплекс упражнений № 4.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (приложение)

6 класс.

I ЧЕТВЕРТЬ.

№	Тема урока	Домашнее задание
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 1.
2	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 1.
3	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 1.
4	Бег на выносливость в течении 6 минут .	Комплекс упражнений № 1.
5	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 1.
6	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 1.
7	Чередование ходьбы и бега.	Комплекс упражнений № 1.
8	Бег 1000 метров на результат.	Комплекс упражнений № 1.
9	Бег на короткие дистанции (20, 30 метров).	Комплекс упражнений № 1.
10	К.у. - бег 30 метров на результат.	Комплекс упражнений № 1.
11	К.у. - бег 60 метров на результат. Развитие координации.	Комплекс упражнений № 1.
12	Развитие силы, координации.	Комплекс упражнений № 1.

13	К.у. - челночный бег 3х10 м. на результат. Развитие силы.	Комплекс упражнений № 1.
14	К.у. - подтягивание на перекладине из виса лежа. Прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 1.
15	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метания малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.
16	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метания малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.
17	К.У. - прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 1.
18	К.У. - метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 1.
19	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 минут.	Комплекс упражнений № 1.
20	Бег на выносливость в течение 5 минут.	Комплекс упражнений № 1.
21	Бег 1500 м. на результат.	Комплекс упражнений № 1.
22	Эстафетный бег.	Комплекс упражнений № 1.
23	Эстафетный бег (встречная эстафета).	Комплекс упражнений № 1.
24	Эстафета 4х50 м.	Комплекс упражнений № 1.
25	Спортивные старты.	Комплекс упражнений № 1.
26	Эстафета 4х50 м.	Комплекс упражнений № 1.
27	Веселые старты.	Комплекс упражнений № 1.
	<u>II ЧЕТВЕРТЬ</u>	
1	Баскетбол. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 2.
2	Передача мяча с шагом и сменой места.	Комплекс упражнений № 2.
3	Передача мяча с шагом и сменой места.	Комплекс упражнений № 2.
4	Передача мяча в движении в парах.	Комплекс упражнений № 2.
5	Передача мяча в движении в парах.	Комплекс упражнений № 2.
6	Передача мяча в движении в парах, в тройках с последующей сменой мест.	Комплекс упражнений № 2.

7	Передача мяча в движении в парах, в тройках с последующей сменой мест.	Комплекс упражнений № 2.
8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Комплекс упражнений № 2.
9	Ведение мяча в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Комплекс упражнений № 2.
10	Бросок одной и двумя руками с места.	Комплекс упражнений № 2.
11	Бросок одной и двумя руками с места.	Комплекс упражнений № 2.
12	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов.	Комплекс упражнений № 2.
13	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 2.
14	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 2.
15	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке.	Комплекс упражнений № 2.
16	Обучение техники выполнения верхней и нижней передачи.	Комплекс упражнений № 2.
17	Обучение техники выполнения верхней и нижней передачи.	Комплекс упражнений № 2.
18	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	Комплекс упражнений № 2.
19	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара.	Комплекс упражнений № 2.
20	Обучение боковой подачи. Повторение ловли мяча.	Комплекс упражнений № 2.
21	Контрольная работа (сдача контрольных нормативов).	Комплекс упражнений № 2.
	<u>III ЧЕТВЕРТЬ</u>	
1	Обучение боковой подачи. Повторение ловли мяча.	Комплекс упражнений № 3.
2	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	Комплекс упражнений № 3.
3	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	Комплекс упражнений № 3.
4	Обучение нападающему удару двумя руками сверху.	Комплекс упражнений № 3.
5	Игра пионербол по упрощенным правилам.	Комплекс упражнений № 3.
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Ходьба	Комплекс упражнений № 3.

	в различном темпе со сменой направлений движения	
7	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	Комплекс упражнений № 3.
8	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	Комплекс упражнений № 3.
9	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	Комплекс упражнений № 3.
10	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	Комплекс упражнений № 3.
11	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	Комплекс упражнений № 3.
12	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	Комплекс упражнений № 3.
13	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	Комплекс упражнений № 3.
14	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полу приседе	Комплекс упражнений № 3.
15	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	Комплекс упражнений № 3.
16	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	Комплекс упражнений № 3.
17.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	Комплекс упражнений № 3.
18.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	Комплекс упражнений № 3.
19.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Комплекс упражнений № 3.
20	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	Комплекс упражнений № 3.
21	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев. Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	Комплекс упражнений № 3.
22	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках. Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	Комплекс упражнений № 3.

23	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	Комплекс упражнений № 3.
24	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Комплекс упражнений № 3.
25	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Комплекс упражнений № 3.
26	Эстафеты с элементами акробатики.	Комплекс упражнений № 3.
27	Эстафеты с элементами акробатики.	Комплекс упражнений № 3.
<u>IV ЧЕТВЕРТЬ</u>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Кроссовая подготовка. Основы знаний.	Комплекс упражнений № 4.
2	Строевые упражнения . Бег с чередованием ходьбы.	Комплекс упражнений № 4.
3	Бег с преодолением полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
4	Бег 6 минут на результат.	Комплекс упражнений № 4.
5	Чередование ходьбы и бега. Правильное дыхание.	Комплекс упражнений № 4.
6	Бег 1000 метров на результат.	Комплекс упражнений № 4.
7	Преодоление полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
8	Преодоление усложненной полосы препятствий.	Комплекс упражнений № 4.
9	Бег 1500 метров на результат.	Комплекс упражнений № 4.
10	Чередование ходьбы и бега.	Комплекс упражнений № 4.
11	Упражнения на правильное дыхание.	Комплекс упражнений № 4.
12	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Комплекс упражнений № 4.
13	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Комплекс упражнений № 4.
14	К.У.- бег 30 метров на результат. Развитие силовых качеств (подтягивание из виса лежа).	Комплекс упражнений № 4.
15	К.У. – бег 60 метров на результат. Развитие силовых качеств (подтягивание из виса	Комплекс упражнений № 4.

	лежа).	
16	К.У. – подтягивание из виса лежа. Прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 4.
17	Прыжок в длину с разбега в песок. Развитие координации движения.	Комплекс упражнений № 4.
18	Прыжок в длину с разбега в песок. Развитие координации движения.	Комплекс упражнений № 4.
19	К.У. – прыжок в длину с разбега в песок.	Комплекс упражнений № 4.
20	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 4.
21	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс упражнений № 4.
22	К.У. – метание малого мяча на дальность, на результат.	Комплекс упражнений № 4.
23	Развитие координации. Встречная эстафета.	Комплекс упражнений № 4.
24	К.У. – челночный бег 3х10 м. Развитие внимания.	Комплекс упражнений № 4.
25	Встречная эстафета.	Комплекс упражнений № 4.
26	Эстафета 4х50 метров.	Комплекс упражнений № 4.
27	Эстафета 4х50 метров.	Комплекс упражнений № 4.

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс.

Легкая атлетика (18 часов)

1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин

6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега
15	Развитие выносливости. Бег 1000м
16	Эстафетный бег.
17	Эстафета 4x50, 4x60 м.
18	Круговая эстафета, встречная эстафета.
	<u>Гимнастика (24 часа)</u>
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.
2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)
3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)
4.	Развитие силовых качеств. Стибание разгибание рук в упоре
5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук
6.	Прыжки через скакалку
7.	Прыжки через скакалку
8.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления
9	Лазание и перелезание через различные препятствия

10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке
11	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление
12	Упражнения в равновесии
13	Обучение стойке на руках (с помощью)
14	Повторение стойке на руках (с помощью)
15	Обучение перевороту боком(с помощью)
16	Повторение перевороту боком(с помощью)
17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.
18	"Шпагат" с опорой руками о пол
19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину
20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину
21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину
22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).
23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).
24	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).
	<u>Волейбол (12 часов)</u>
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол
2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.
3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.
4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.
5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.
6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.
7	Обучение нижней прямой подаче

8	Обучение нижней прямой подаче
9	Обучение нижней прямой подаче
10	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра
11	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра
12	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра
	<u>Кроссовая подготовка (12 часов)</u>
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.
2	Чередование ходьбы и бега.
3	Обучение правильному дыханию.
4	Бег с преодолением полосы препятствий.
5	Бег на выносливость в течении 7 минут.
6	Комплекс упражнений на правильное дыхание во время бега.
7	Бег 1000 метров.
8	Бег по пересеченной местности с чередованием ходьбы.
9	Бег по пересеченной местности с чередованием ходьбы.
10	Бег 1500 метров.
11	Преодоление усложненной полосы препятствий.
12	Бег по пересеченной местности с чередованием ходьбы.
	<u>Баскетбол (18 часов)</u>
	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.
1	Штрафные броски. Учебная игра.
2	Штрафные броски. Учебная игра.

3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.
4	Остановка шагом. Учебная игра
5	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.
6	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
7	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра
8	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.
9	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.
10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.
11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.
12	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.
13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.
14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.
15	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.
16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.
17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.
18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.
	<u>Легкая атлетика (18 часов)</u>
	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.
3	Подтягивание (м), вис (д).
4	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места

7	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м
8	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.
9	Прыжки в длину с разбега
10	Развитие выносливости. Бег 1000м.
11	Прыжки в длину с разбега
12	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.
14	Челночный бег 3х10. Развитие быстроты.
15	Эстафетный бег.
16	Эстафета (круговая, встречная)
17	Эстафета 4х50, 4х60 м.
18	Эстафета 4х50, 4х60 м.

7. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ					
№		количество	Размер	Площадь	Требования
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
	Гимнастика				
1	Стенка гимнастическая	6			
2	Козел гимнастический	1			
3	Конь гимнастический	1			
4	Перекладина гимнастическая	4			
5	Мост гимнастический	1			
6	Скамейка гимнастическая жесткая	4			
7	Скамейка гимнастическая мягкая	4			
8	Маты гимнастические	6			

9	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7			
10	Мяч малый (теннисный)	10			
11	Скакалка гимнастическая	20			
12	Палка гимнастическая	10			
13	Обруч гимнастический	20			
	Легкая атлетика				
1	Планка для прыжков в высоту	1			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
3	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			
	Спортивные игры				
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	20			
4	Жилетки игровые с номерами	10			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	2			
7	Мячи волейбольные	20			
8	Мячи футбольные	10			
9	Аптечка медицинская	1			
	СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ				
1	Спортивный зал игровой	1	11 * 23	396,9 м ²	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	3*3	9м.кв	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3*5	15м.кв	Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	150мет	---	

			ров		
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1			
4	Площадка игровая баскетбольная	1			
5	Площадка игровая волейбольная	1			
6	Гимнастический городок	1			