

**СОДЕРЖАНИЕ**

## Пояснительная записка.........................................................................................3

Содержание обучения...........................................................................................6

Планируемые результаты обучения..................................................................14

Календарно – тематическое планирование.......................................................16

5 класс...................................................................................................................16

Список литературы..............................................................................................22

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

* Закон «Об образовании в Российской Федерации».
* 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»;
* Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., /под редакцией В.В. Воронковой - М.: Просвещение, 2006.
* Годового учебного календарного графика на 2023-2024 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 часа физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона и образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Цель:**адаптация обучающихся с отклонениями по физическим возможностям, развитие физических качеств: совершенствовать умения и навыки в различных видах спорта. Это достигается в ходе решения **следующих задач:**

* + Развивать физических способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
	+ Воспитывать бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
	+ Овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
	+ Осваивать системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.
	+ Совершенствовать техники двигательных действий в базовых видах спорта.
1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов****(уроков)** |
| ***Базовая часть*** | **73** |
|  | Основы знаний о физической культуре | ***В процессе урока*** |
|  | Спортивные игры (пионербол) | 16 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
|  | Легкая атлетика | 33 |
| ***Вариативная часть*** | **27** |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | 17 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 |
| **Итого:** | **100** |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**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 сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

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

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

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

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

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

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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

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

**Практический материал**

*- Строевые упражнения:(*сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**
 - *упражнения для развития мышц рук и ног.*Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.
 -*упражнения для развития мышц шеи:*из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.
  -*упражнения для развития мышц туловища: (*круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.
  - *упражнения для развития кистей рук и пальцев: (*исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
  -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: (*исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.
   -*упражнения на дыхание.: (*полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа;обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.
   -*упражнения для расслабления мышц: (*из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола;то же для мышц голени и бедра другой ноги.
   -*упражнения для формирования правильной осанки: (*упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

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

    - *с гимнастическими палками: (*подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении; перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.
   *- с большими обручами: (*приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

- *с малыми мячами: (*подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.
      - *с набивными мячами (вес 2 кг)*: (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

- *переноска груза и передача предметов: (*передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м;

**Лазание и перелазание**: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

**Равновесие:**Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

**Опорный прыжок:**Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений:**Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.
      Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты.

**Легкая атлетика:**

      *- ходьба:*сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.
      - *бег:*медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.
      - *прыжки:*прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
 *- метание:*метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

**Спортивные и подвижные игры:**

**Коррекционные игры**: игры на внимание, развивающие игры, игры, тренирующие наблюдательность.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:**игры с бегом («перебежки с выручкой», «Эстафеты»); игры с прыжками ( «Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «Точно в цель»);

**Пионербол:**(изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры).

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

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

Игровые упражнения ***с элементами пионербола и волейбола***(«Мяч соседу», Не дай мяч водящему», «Сохрани позу») - с элементами баскетбола ( « Мяч с четырех сторон», « Охотники и утки», « Не дай мяч водящему»).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

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

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата |
| План | Факт |
| **Лёгкая атлетика (15 часов)** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.Спортивные игры | 1 |  |  |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком) | 1 |  |  |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м | 1 |  |  |
| 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | 1 |  |  |
| 7 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |
| 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | 1 |  |  |
| 9 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |
| 10 | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |
| 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | 1 |  |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |  |  |
| **Гимнастика и акробатика (24 часов)** |  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | 1 |  |  |
| 17 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |
| 18 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три | 1 |  |  |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 |  |  |
| 20 | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом | 1 |  |  |
| 21 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | 1 |  |  |
| 23 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе | 1 |  |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали | 1 |  |  |
| 26 | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | 1 |  |  |
| 27 | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты | 1 |  |  |
| 28 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | 1 |  |  |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |  |  |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | 1 |  |  |
| 31 | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | 1 |  |  |
| 32 | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев | 1 |  |  |
| 33 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 34 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 35 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |
| 36 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | 1 |  |  |
| 37 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |
| 38 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |
| 39 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  |
| **Спортивные игры. Пионербол (16 час)** |  |
| 40 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |
| 41 | Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке | 1 |  |  |
| 42 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему». | 1 |  |  |
| 43 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 44 | Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 45 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 46 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 47 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 48 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 49 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 50 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 51 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |
| 53 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |
| 54 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
| 55 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол. (20 час)** |  |
| 56 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |
| 57 | Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад. | 1 |  |  |
| 58 | Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |
| 59 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку. | 1 |  |  |
| 60 | Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча. | 1 |  |  |
| 61 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 62 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 63 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |  |  |
| 64 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | 1 |  |  |
| 65 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 66 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 67 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 69 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 70 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 71 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 72 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 73 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | Учебная игра | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 часов)** |
| 76 | Беговые упражнения. Равномерный бег | 1 |  |  |
| 77 | Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  |
| 78 | ОРУ. СПУ. Полоса препятствий | 1 |  |  |
| 79 | Равномерный бег на выносливость | 1 |  |  |
| 80 | Беговые упражнения. Равномерный бег | 1 |  |  |
| 81 | Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  |
| 82 | ОРУ. СПУ. Полоса препятствий | 1 |  |  |
| 83 | Беговые упражнения. Равномерный бег | 1 |  |  |
| 84 | Чередование бега и ходьбы | 1 |  |  |
| 85 | Беговые упражнения. Бег на выносливость | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (15часов)** |
| 86 | Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 89 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 91 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики – из положения «вис на прямых руках», девочки – из положения «вис лежа» | 1 |  |  |
| 92 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики – из положения «вис на прямых руках», девочки – из положения «вис лежа» | 1 |  |  |
| 93 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 94 | Подъем туловища из положения лежа за30 сек | 1 |  |  |
| 95 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 96 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 – 30 м | 1 |  |  |
| 97 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | 1 |  |  |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | 1 |  |  |
| 99 | Бег 60 м – контроль | 1 |  |  |
| 100 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| **ИТОГО:** | 100 |  |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
6. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.