

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………………………….....3 |  |
| Содержание учебного предмета 5 класс …………………………………………………5  Планируемые результаты освоения учебного предмета 5 класс………………………..7  Тематическое планирование 5 класс …………………….……………..………………..10  Содержание учебного предмета 6 класс…………………………………………………14  Планируемые результаты освоения учебного предмета 6 класс……………………….16  Тематическое планирование 6 класс …………………….……………..………………..19  Содержание учебного предмета 7 класс…………………………………………………24  Планируемые результаты освоения учебного предмета 7 класс……………………….26  Тематическое планирование 7 класс …………………….……………..………………..29  Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса………………………..............................................................................................34  Календарно-тематическое планирование 5 «А» класса……………………………... ….35  Календарно-тематическое планирование 5 «Б» класса…………………………………..38  Календарно-тематическое планирование 6 «А» класса…………………………….........41  Календарно-тематическое планирование 6 «Б» класса………………………………….44  Календарно-тематическое планирование 7 «А» класса………………………………….47  Календарно-тематическое планирование 7 «Б» класса…………………………………..50  Прохождение программы ………………………………………………………………....53 |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Содержание**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- АООП (вариант 1) школы-интерната № 15 города Белово.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**:

― овладевать основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррегировать недостатки познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитывать ин­терес к физической культуре и спо­рту;

― воспитывать нра­в­с­т­ве­нные качества и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками,

гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Начиная с V-ro класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 2 часа в неделю, поэтому рабочая программа составлена:

5-7 классы - 68 часов в год, 2 часа в неделю (34 учебные недели).

**Содержание учебного предмета**

**5 класса (68 часов)**

**Гимнастика ( 18ч.)** ***Теоретические сведения*.** Элементарные сведения о

передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Практический материал:*** Построения и перестроения. Строевые упражнения.

Упражнения без предметов более простые (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок назад, вперед.

Упражнения с предметами более простые: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками, гантелями; лазанье и перелезание, вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки), упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика** **( 20 ч).** ***Теоретические сведения.*** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

***Практический материал:***

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью (равномерный бег 10 минут), бег с варьированием скорости, скоростной бег (бег с ускорением 30-40м).; эстафетный бег (Высокий старт до 10-15 м )., бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, (бег с ускорением 50-60 м),. кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания.

г) метание: метание малого мяча на дальность (теннисный мяч)., метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

**Лыжная подготовка ( 4 ч). *Теоретические сведения.*** Сведения о применении лыж в быту. Занятия налыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

***Практический материал.***

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;

одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**Конькобежная подготовка (1 ч).**

***Теоретические сведения.*** Занятия на коньках как средство закаливания организма.

***Практический материал.*** Стойка конькобежца.

**Подвижные игры (9 ч).**

***Практический материал.***  Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом,прыжками; лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями иперестроениями.

**Спортивные игры (16ч).**

***Баскетбол. Теоретические сведения.*** Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

***Практический материал.*** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движениишагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча наместе и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди сместа. Прямая подача.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

***Волейбол. Теоретические сведения.*** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

***Практический материал.*** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача впрыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки усетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед,вправо, влево.Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

***Настольный теннис. Теоретические сведения.*** Парные игры. Правила соревнований. Тактикапарных игр.

***Практический материал.*** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

***Хоккей на полу. Теоретические сведения.*** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

***Практический материал.*** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**5 класс**

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Тематическое планирование**

**5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **Практр. работа** |
|  | **Гимнастика** | **18** |  | Слушают и применяют правила поведения на уроках  гимнастики (под контролем учителя).  Усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.  Воспринимают зрительно образец выполнения, Слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд.  Воспринимают и оценивают  образец удержания правильной осанки и  равновесия.  Слушают и применяют правила поведения на  уроках гимнастики, ориентируясь на образец  учителя;  Слушают объяснение и рассматривают  гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем;  Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без них.  Учатся правильно дышать. |
| 1 | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 3 | Простые упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | Простые упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | Простые упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | Простые упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | Простые упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | Простые упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Кувырок вперед. | 1 |  |
| 9 | Простые упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок назад. | 1 |  |
| 10 | Простые упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | Простые упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | Простые упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | Простые упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | Лазанье и перелезание. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 |  |
| 15 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 16 | Опорный прыжок. | 1 |  |
| 17 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
| 18 | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  | Знакомятся с подвижными играми.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые  технико-тактические взаимодействия (выбор  места, взаимодействие с партнером, командой и  соперником).  Рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал. |
| 19 | Коррекционная игра «Пустое место». | 1 |  |
| 20 | Коррекционная игра «Стрелки». | 1 |  |
| 21 | Коррекционная игра «Фокусник». | 1 |  |
| 22 | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Повтори, не ошибись». | 1 |  |
| 24 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Что пропало». | 1 |  |
| 25 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Зоопарк». | 1 |  |
| 26 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Дотронься до...». | 1 |  |
| 27 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **4** |  | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный  инвентарь.  Слушают правила поведения на уроках лыжной  подготовки, информацию о предупреждении травм и  обморожений с опорой на наглядность.  Получают элементарные сведения о видах подъемов и  спусков, о технике выполнения лыжных ходов.  Рассматривают одежду и обувь конькобежца.  Рассматривают, показывают и называют с помощью  учителя основные части конька.  Слушают правила поведения на уроках конькобежной  подготовки, информацию о предупреждении травм и  обморожений при занятиях на коньках.  Получают элементарные сведения о технике  выполнения упражнений на льду (скольжение,  торможение, повороты). |
| 28 | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;  одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики.  Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания.  Получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе.  Получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их  значении в развитии двигательных способностей и  физических качеств человека.  Выполняют ходьбу в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий.  Выполняют бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности.  Выполняют прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";  Выполняют метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. |
| 33 | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью (равномерный бег 10 минут). | 1 |  |
| 35 | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | Скоростной бег. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |
| 37 | Эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м. | 1 |  |
| 38 | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 39 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | Бег на длинные дистанции. Бег с ускорением 50-60 м. | 1 |  |
| 42 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  |
| 48 | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | Метание малого мяча на дальность (теннисный мяч). | 1 |  |
| 50 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** | **16** |  | Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре.  Смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя).  Выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад.  Выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол.  Выполняют ведение мяча на месте, в движении.  Останавливаются по сигналу учителя.  Выполняют остановку шагом.  Выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками.  Выполняют повороты на месте с мячом в руках. ловят и передают мяч.  Смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи  двумя руками на месте.  Выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.  Осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча.  Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.  Прыгают вверх с места и с шага; у сетки.  Выполняют многоскоки.  Выполняют упражнения с набивными мячами |
| 53 | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67 | Одиночные игры. | 1 |  |
| 68 | Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  | **Всего:** |  | **68** |

**Содержание учебного предмета**

**6 класса (68 часов)**

**Гимнастика ( 18ч.)** ***Теоретические сведения*.** Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Практический материал:*** Строевые упражнения. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов более сложные (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами более сложные: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками, гантелями; лазанье и перелезание, лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, упражнения на равновесие, равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча с движениями при ходьбе, беге. упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика ( 20 ч).** ***Теоретические сведения.*** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Понятие о спортивной ходьбе. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

***Практический материал:***

а) ходьба: ходьба в разном темпе, спортивная ходьба с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. бег с варьированием скорости, скоростной бег; бег на 60 метров с низкого старта, эстафетный бег 100 м по кругу. бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см), бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперёд, прыжки в высоту способом "перекат"; Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо.

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

**Лыжная подготовка ( 4 ч). *Теоретические сведения.*** Сведения о применении лыж в быту. Занятия налыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

***Практический материал.***

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;

одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**Конькобежная подготовка (1 ч).**

***Теоретические сведения.*** Занятия на коньках как средство закаливания организма.

***Практический материал.*** Стойка конькобежца.

**Подвижные игры (9 ч).**

***Практический материал.***  Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом,прыжками; лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями иперестроениями.

**Спортивные игры (16ч).**

***Баскетбол. Теоретические сведения.*** Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

***Практический материал.*** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движениишагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча наместе и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди сместа. Прямая подача.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

***Волейбол. Теоретические сведения.*** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

***Практический материал.*** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача впрыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки усетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед,вправо, влево.Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

***Настольный теннис. Теоретические сведения.*** Парные игры. Правила соревнований. Тактикапарных игр.

***Практический материал.*** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

***Хоккей на полу. Теоретические сведения.*** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

***Практический материал.*** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**6 класс**

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Тематическое планирование**

**6 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **Практ. работа** |
|  | **Гимнастика** | **18** |  | Слушают и применяют правила поведения на уроках  гимнастики (под контролем учителя).  Усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.  Воспринимают зрительно образец выполнения, Слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд.  Воспринимают и оценивают  образец удержания правильной осанки и  равновесия.  Слушают и применяют правила поведения на  уроках гимнастики, ориентируясь на образец  учителя;  Слушают объяснение и рассматривают  гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем;  Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без них.  Учатся правильно дышать. |
| 1 | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 3 | Сложные упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | Сложные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | Сложные упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | Сложные упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | Сложные упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | Сложные упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | Сложные упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | Сложные упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | Сложные упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | Сложные упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | Сложные упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |  |
| 15 | Упражнения на равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 16 | Опорный прыжок. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. | 1 |  |
| 17 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча с движениями при ходьбе, беге. | 1 |  |
| 18 | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  | Знакомятся с подвижными играми.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые  технико-тактические взаимодействия (выбор  места, взаимодействие с партнером, командой и  соперником).  Рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал. |
| 19 | Коррекционная игра «Рельсы». | 1 |  |
| 20 | Коррекционная игра «Пони». | 1 |  |
| 21 | Коррекционная игра «Не сбей». | 1 |  |
| 22 | Коррекционная игра «Лабиринт»;. | 1 |  |
| 23 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Длинные ноги». | 1 |  |
| 24 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Без страха. | 1 |  |
| 25 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Гусеница». | 1 |  |
| 26 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Ловкие руки». | 1 |  |
| 27 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями). «Волны». | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **4** |  | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный  инвентарь.  Слушают правила поведения на уроках лыжной  подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность.  Получают элементарные сведения о видах подъемов и  спусков, о технике выполнения лыжных ходов.  Слушают правила поведения на уроках конькобежной  подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках.  Получают элементарные сведения о технике  выполнения упражнений на льду (скольжение,  торможение, повороты). |
| 28 | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;  одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики.  Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания.  Получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе.  Получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их  значении в развитии двигательных способностей и  физических качеств человека.  Выполняют ходьбу в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий.  Выполняют бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности.  Выполняют прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";  Выполняют метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. |
| 33 | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |
| 35 | Бег с варьированием скорости. Медленный бег с равномерной скорость до 5 мин. | 1 |  |
| 36 | Скоростной бег. | 1 |  |
| 37 | Эстафетный бег 100 м по кругу. | 1 |  |
| 38 | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см) | 1 |  |
| 39 | Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м (3-6 раз). | 1 |  |
| 40 | Бег на средние дистанции. Бег на 60 метров с низкого старта. | 1 |  |
| 41 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | Прыжки в длину способом "перешагивание". Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперёд. | 1 |  |
| 45 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". | 1 |  |
| 48 | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 50 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** | **16** |  | Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре.  Смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя).  Выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад.  Выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол.  Выполняют ведение мяча на месте, в движении.  Останавливаются по сигналу учителя.  Выполняют остановку шагом.  Выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками.  Выполняют повороты на месте с мячом в руках. ловят и передают мяч.  Смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи  двумя руками на месте.  Выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.  Осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча.  Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.  Прыгают вверх с места и с шага; у сетки.  Выполняют многоскоки.  Выполняют упражнения с набивными мячами |
| 53 | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  |
| 57 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67 | Одиночные игры. | 1 |  |
| 68 | Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  | **Всего:** |  | **68** |

**Содержание учебного предмета**

**7 класса (68 часов)**

**Гимнастика ( 18ч.)** ***Теоретические сведения*.** Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

***Практический материал:*** Построения и перестроения. Ходьба «Змейкой», «Противоходом». Ходьба в обход с поворотами на углах. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Сочетание разновидностей ходьбы. Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Фигурная маршировка. Ходьба в различном темпе по диагонали. Удерживание груза на голове, с выполнением поворота кругом.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками, гантелями; лазанье и перелезание - передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой., упражнения на равновесие - ходьба по скамейке лицом вперёд приставными шагами, с поворотом; опорный прыжок; акробатические упражнения: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика ( 20 ч).** ***Теоретические сведения.*** Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

***Практический материал:***

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с в равномерном темпе до 3 мин., бег с варьированием скорости, бег на скорость 60 м с высокого, низкого старта.; эстафетный бег (60 м.), бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе.

г) метание: метание малого мяча на дальность (коридор 10 м)., метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная и конькобежная подготовки.

**Лыжная подготовка ( 4 ч). *Теоретические сведения.*** Сведения о применении лыж в быту. Занятия налыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

***Практический материал.***

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;

одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

**Конькобежная подготовка (1 ч).**

***Теоретические сведения.*** Занятия на коньках как средство закаливания организма.

***Практический материал.*** Стойка конькобежца.

**Подвижные игры (9 ч).**

***Практический материал.***  Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом,прыжками; лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями иперестроениями.

**Спортивные игры (16ч).**

***Баскетбол. Теоретические сведения.*** Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

***Практический материал.*** Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед,назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движениишагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча наместе и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди сместа. Прямая подача.Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

***Волейбол. Теоретические сведения.*** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

***Практический материал.*** Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумяруками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача впрыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки усетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед,вправо, влево.Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

***Настольный теннис. Теоретические сведения.*** Парные игры. Правила соревнований. Тактикапарных игр.

***Практический материал.*** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

***Хоккей на полу. Теоретические сведения.*** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

***Практический материал.*** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**7 класс**

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Тематическое планирование**

**7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** | **Основные виды учебной деятельности учащихся** |
| **Практ.**  **работа** |
|  | **Гимнастика** | **18** |  | Слушают и применяют правила поведения на уроках  гимнастики (под контролем учителя).  Усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.  Воспринимают зрительно образец выполнения, Слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд.  Воспринимают и оценивают  образец удержания правильной осанки и  равновесия.  Слушают и применяют правила поведения на  уроках гимнастики, ориентируясь на образец  учителя;  Слушают объяснение и рассматривают  гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем;  Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без них.  Учатся правильно дышать. |
| 1 | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 3 | Размыкание в движении на заданную  дистанцию и интервал. | 1 |  |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | Упражнения для мышц шеи. Выполнение команд:  «Чаще шаг», «Реже шаг» | 1 |  |
| 6 | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | Фигурная маршировка. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | Ходьба в различном темпе по диагонали. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | Упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | Упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | Упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | Лазанье и перелезание. Передвижение вправо, влево в висе на  гимнастической стенке с поддержкой. | 1 |  |
| 15 | Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке  лицом вперёд.  приставными шагами, с  поворотом; | 1 |  |
| 16 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 17 | Мост из положения лёжа на спине. | 1 |  |
| 18 | Удерживание груза на голове, с выполнением поворота кругом. | 1 |  |
|  | **Подвижные игры** | **9** |  | Знакомятся с подвижными играми.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые  технико-тактические взаимодействия (выбор  места, взаимодействие с партнером, командой и  соперником).  Рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал. |
| 19 | Коррекционная игра «Стой». | 1 |  |
| 20 | Коррекционная игра «Беги». | 1 |  |
| 21 | Коррекционная игра «Внимание». | 1 |  |
| 22 | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Кто быстрее». | 1 |  |
| 24 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Выше». | 1 |  |
| 25 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Вверх». | 1 |  |
| 26 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Лови». | 1 |  |
| 27 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **4** |  | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный  инвентарь.  Слушают правила поведения на уроках лыжной  подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность.  Получают элементарные сведения о видах подъемов и  спусков, о технике выполнения лыжных ходов.  Рассматривают одежду и обувь конькобежца.  Слушают правила поведения на уроках конькобежной  подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках.  Получают элементарные сведения о технике  выполнения упражнений на льду (скольжение,  торможение, повороты). |
| 28 | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;  одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **20** |  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики.  Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания.  Получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе.  Получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их  значении в развитии двигательных способностей и  физических качеств человека.  Выполняют ходьбу в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий.  Выполняют бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности.  Выполняют прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";  Выполняют метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель. |
| 33 | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | Правила судейства по бегу. Бег в равномерном темпе до 3  мин. | 1 |  |
| 35 | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | Бег на скорость 60 м с высокого, низкого старта. | 1 |  |
| 37 | Эстафетный бег (60 м). | 1 |  |
| 38 | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |  |
| 39 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | Прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе. | 1 |  |
| 48 | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | Метание малого мяча на дальность в коридор 10 м. | 1 |  |
| 50 | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** | **16** |  | Осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре.  Смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя).  Выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад.  Выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол.  Выполняют ведение мяча на месте, в движении.  Останавливаются по сигналу учителя.  Выполняют остановку шагом.  Выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками.  Выполняют повороты на месте с мячом в руках. ловят и передают мяч.  Смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи  двумя руками на месте.  Выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.  Осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча.  Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.  Прыгают вверх с места и с шага; у сетки.  Выполняют многоскоки.  Выполняют упражнения с набивными мячами |
| 53 | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67 | Одиночные игры. | 1 |  |
| 68 | Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  | **Всего:** |  | **68** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

**Список рекомендуемой учебно - методической литературы:**

1. Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1. 5-9 классы / Министерство просвещения Российской Федерации.-М.: Просвещение, 2022

**Информационное обеспечение:**

1. Федеральный портал "Российское образование" http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

3. Учительский портал <http://www.uchportal.ru>

4. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок» http://festival.1september

5. Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru

6. Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики <http://moi-sat.ru>

7. Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

**Спортивный инвентарь:** маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

**Мебель:** шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Средства обучения:**

***Технические и электронные средства обучения:***

1.Ноутбук.

2.Магнитофон.

***Экранно-звуковые информационно-коммуникативные средства:*** видеоматериалы, презентации, мультипликационные фильмы.

***Дидактический материал:***

1. Схемы выполнения упражнений.

2. Альбомы с демонстрационным материалом.

3. Памятки.

4. Терминологический словарь.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 05.09 |  | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | 07.09 |  | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 3 | 12.09 |  | Простые упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | 14.09 |  | Простые упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 19.09 |  | Простые упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | 21.09 |  | Простые упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 26.09 |  | Простые упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 28.09 |  | Простые упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Кувырок вперед. | 1 |  |
| 9 | 03.10 |  | Простые упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок назад. | 1 |  |
| 10 | 05.10 |  | Простые упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 10.10 |  | Простые упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 12.10 |  | Простые упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 17.10 |  | Простые упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 19.10 |  | Лазанье и перелезание. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 |  |
| 15 | 24.10 |  | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 16 | 26.10 |  | Опорный прыжок. | 1 |  |
| 17 | 07.11 |  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
| 18 | 09.11 |  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 14.11 |  | Коррекционная игра «Пустое место». | 1 |  |
| 20 | 17.11 |  | Коррекционная игра «Стрелки». | 1 |  |
| 21 | 21.11 |  | Коррекционная игра «Фокусник». | 1 |  |
| 22 | 23.11 |  | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | 28.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Повтори, не ошибись». | 1 |  |
| 24 | 30.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Что пропало». | 1 |  |
| 25 | 05.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Зоопарк». | 1 |  |
| 26 | 07.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Дотронься до...». | 1 |  |
| 27 | 12.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 14.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 19.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 21.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 26.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 28.12 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 09.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 12.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью (равномерный бег 10 минут). | 1 |  |
| 35 | 16.01 |  | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | 18.01 |  | Скоростной бег. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |
| 37 | 23.01 |  | Эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м. | 1 |  |
| 38 | 25.01 |  | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 39 | 30.01 |  | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | 01.02 |  | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | 06.02 |  | Бег на длинные дистанции. Бег с ускорением 50-60 м. | 1 |  |
| 42 | 08.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 13.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 15.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | 20.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 22.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 27.02 |  | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  |
| 48 | 29.02 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | 05.03 |  | Метание малого мяча на дальность (теннисный мяч). | 1 |  |
| 50 | 07.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | 12.03 |  | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 14.03 |  | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 19.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 21.03 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 05.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 09.04 |  | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | 11.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | 16.04 |  | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | 18.04 |  | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | 25.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 25.04 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 02.05 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 07.05 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | 14.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | 16.05 |  | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | 21.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67-68 | 23.05 |  | Одиночные игры. Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 04.09 |  | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | 07.09 |  | Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 3 | 11.09 |  | Простые упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | 14.09 |  | Простые упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 18.09 |  | Простые упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | 21.09 |  | Простые упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 25.09 |  | Простые упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 28.09 |  | Простые упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Кувырок вперед. | 1 |  |
| 9 | 02.10 |  | Простые упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Кувырок назад. | 1 |  |
| 10 | 05.10 |  | Простые упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 09.10 |  | Простые упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 12.10 |  | Простые упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 16.10 |  | Простые упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 19.10 |  | Лазанье и перелезание. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 |  |
| 15 | 23.10 |  | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 16 | 26.10 |  | Опорный прыжок. | 1 |  |
| 17 | 09.11 |  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |  |
| 18 | 12.11 |  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 16.11 |  | Коррекционная игра «Пустое место». | 1 |  |
| 20 | 20.11 |  | Коррекционная игра «Стрелки». | 1 |  |
| 21 | 23.11 |  | Коррекционная игра «Фокусник». | 1 |  |
| 22 | 27.11 |  | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | 30.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Повтори, не ошибись». | 1 |  |
| 24 | 04.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Что пропало». | 1 |  |
| 25 | 07.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Зоопарк». | 1 |  |
| 26 | 11.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Дотронься до...». | 1 |  |
| 27 | 14.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 18.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 21.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 25.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 28.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 11.01 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 15.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 18.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью (равномерный бег 10 минут). | 1 |  |
| 35 | 22.01 |  | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | 25.01 |  | Скоростной бег. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |
| 37 | 29.01 |  | Эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м. | 1 |  |
| 38 | 01.02 |  | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| 39 | 05.02 |  | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | 08.02 |  | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | 12.02 |  | Бег на длинные дистанции. Бег с ускорением 50-60 м. | 1 |  |
| 42 | 15.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 19.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 22.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | 26.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 29.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 04.03 |  | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  |
| 48 | 07.03 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | 11.03 |  | Метание малого мяча на дальность (теннисный мяч). | 1 |  |
| 50-51 | 14.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 18.03 |  | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 21.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 04.04 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 08.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 11.04 |  | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | 15.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58-59 | 18.04 |  | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | 22.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 25.04 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 02.05 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 06.05 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | 13.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | 16.05 |  | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | 20.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67-68 | 23.05 |  | Одиночные игры. Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 05.09 |  | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 2 | 07.09 |  | Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 3 | 12.09 |  | Сложные упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | 14.09 |  | Сложные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 19.09 |  | Сложные упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | 21.09 |  | Сложные упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 26.09 |  | Сложные упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 28.09 |  | Сложные упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | 03.10 |  | Сложные упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | 05.10 |  | Сложные упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 10.10 |  | Сложные упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 12.10 |  | Сложные упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 17.10 |  | Сложные упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 19.10 |  | Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |  |
| 15 | 24.10 |  | Упражнения на равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 16 | 26.10 |  | Опорный прыжок. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. | 1 |  |
| 17 | 07.11 |  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча с движениями при ходьбе, беге. | 1 |  |
| 18 | 09.11 |  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 14.11 |  | Коррекционная игра «Рельсы». | 1 |  |
| 20 | 16.11 |  | Коррекционная игра «Пони». | 1 |  |
| 21 | 21.11 |  | Коррекционная игра «Не сбей». | 1 |  |
| 22 | 23.11 |  | Коррекционная игра «Лабиринт»;. | 1 |  |
| 23 | 28.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Длинные ноги». | 1 |  |
| 24 | 30.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Без страха. | 1 |  |
| 25 | 05.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Гусеница». | 1 |  |
| 26 | 07.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Ловкие руки». | 1 |  |
| 27 | 12.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями). «Волны». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 14.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 19.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;  одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 21.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 26.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 28.12 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 09.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 11.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |
| 35 | 16.01 |  | Бег с варьированием скорости. Медленный бег с равномерной скорость до 5 мин. | 1 |  |
| 36 | 18.01 |  | Скоростной бег. | 1 |  |
| 37 | 23.01 |  | Эстафетный бег 100 м по кругу. | 1 |  |
| 38 | 25.01 |  | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см) | 1 |  |
| 39 | 30.01 |  | Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м (3-6 раз). | 1 |  |
| 40 | 01.02 |  | Бег на средние дистанции. Бег на 60 метров с низкого старта. | 1 |  |
| 41 | 06.02 |  | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | 08.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 13.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 15.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперёд. | 1 |  |
| 45 | 20.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 22.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 27.02 |  | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". | 1 |  |
| 48 | 29.02 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | 05.03 |  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 50 | 07.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | 12.03 |  | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 14.03 |  | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 19.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 21.03 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 04.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 09.04 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  |
| 57 | 11.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | 16.04 |  | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | 18.04 |  | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | 23.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 25.04 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 02.05 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 07.05 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | 14.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | 16.05 |  | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | 21.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67-68 | 23.05 |  | Одиночные игры.Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 04.09 |  | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 2 | 06.09 |  | Значение утренней гимнастики. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 3 | 11.09 |  | Сложные упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 4 | 13.09 |  | Сложные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 18.09 |  | Сложные упражнения для мышц шеи. | 1 |  |
| 6 | 20.09 |  | Сложные упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 25.09 |  | Сложные упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 27.09 |  | Сложные упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | 02.10 |  | Сложные упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | 04.10 |  | Сложные упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 09.10 |  | Сложные упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 11.10 |  | Сложные упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 16.10 |  | Сложные упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 18.10 |  | Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |  |
| 15 | 23.10 |  | Упражнения на равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 16 | 25.10 |  | Опорный прыжок. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. | 1 |  |
| 17 | 08.11 |  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, вращение обруча с движениями при ходьбе, беге. | 1 |  |
| 18 | 13.11 |  | Упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 15.11 |  | Коррекционная игра «Рельсы». | 1 |  |
| 20 | 20.11 |  | Коррекционная игра «Пони». | 1 |  |
| 21 | 22.11 |  | Коррекционная игра «Не сбей». | 1 |  |
| 22 | 27.11 |  | Коррекционная игра «Лабиринт»;. | 1 |  |
| 23 | 29.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Длинные ноги». | 1 |  |
| 24 | 04.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Без страха. | 1 |  |
| 25 | 06.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Гусеница». | 1 |  |
| 26 | 11.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Ловкие руки». | 1 |  |
| 27 | 13.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями). «Волны». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 18.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 20.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 25.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 27.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 10.01 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 15.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 17.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег: медленный бег с равномерной скоростью. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 |  |
| 35 | 22.01 |  | Бег с варьированием скорости. Медленный бег с равномерной скорость до 5 мин. | 1 |  |
| 36 | 24.01 |  | Скоростной бег. | 1 |  |
| 37 | 29.01 |  | Эстафетный бег 100 м по кругу. | 1 |  |
| 38 | 31.01 |  | Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см) | 1 |  |
| 39 | 05.02 |  | Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м (3-6 раз). | 1 |  |
| 40 | 07.02 |  | Бег на средние дистанции. Бег на 60 метров с низкого старта. | 1 |  |
| 41 | 12.02 |  | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | 14.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 19.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 21.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперёд. | 1 |  |
| 45 | 26.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 28.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 04.03 |  | Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом "перекат". | 1 |  |
| 48 | 06.03 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49-50 | 11.03 |  | Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | 13.03 |  | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 18.03 |  | Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Эстафета. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 20.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 03.04 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 08.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 10.04 |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  |
| 57 | 15.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | 17.04 |  | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | 22.04 |  | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | 24.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 06.05 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 08.05 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 13.05 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | 15.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | 20.05 |  | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | 22.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67-68 |  |  | Одиночные игры.Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 04.09 |  | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | 05.09 |  | Значение утренней гимнастики. Упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 3 | 11.09 |  | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. | 1 |  |
| 4 | 12.09 |  | Сочетание разновидностей ходьбы. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 18.09 |  | Упражнения для мышц шеи. Выполнение команд:  «Чаще шаг», «Реже шаг». | 1 |  |
| 6 | 19.09 |  | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 25.09 |  | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 26.09 |  | Фигурная маршировка. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | 02.10 |  | Ходьба в различном темпе по диагонали. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | 03.10 |  | Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 09.10 |  | Упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 10.10 |  | Упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 16.10 |  | Упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 17.10 |  | Лазанье и перелезание. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой. | 1 |  |
| 15 | 23.10 |  | Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с  поворотом; | 1 |  |
| 16 | 24.10 |  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 17 | 07.11 |  | Мост из положения лёжа на спине. | 1 |  |
| 18 | 13.11 |  | Удерживание груза на голове, с выполнением поворота кругом. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 14.11 |  | Коррекционная игра «Стой». | 1 |  |
| 20 | 20.11 |  | Коррекционная игра «Беги». | 1 |  |
| 21 | 21.11 |  | Коррекционная игра «Внимание». | 1 |  |
| 22 | 27.11 |  | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | 28.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Кто быстрее». | 1 |  |
| 24 | 04.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Выше». | 1 |  |
| 25 | 05.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Вверх». | 1 |  |
| 26 | 11.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Лови». | 1 |  |
| 27 | 12.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 18.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 19.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 25.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 26.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 09.01 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 15.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 16.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег в равномерном темпе до 3 мин. | 1 |  |
| 35 | 22.01 |  | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | 23.01 |  | Бег на скорость 60 м с высокого, низкого старта. | 1 |  |
| 37 | 29.01 |  | Эстафетный бег (60 м). | 1 |  |
| 38 | 30.01 |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |  |
| 39 | 05.02 |  | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | 06.02 |  | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | 12.02 |  | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | 13.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 19.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 20.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | 26.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 27.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 04.03 |  | Прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе. | 1 |  |
| 48 | 05.03 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49-50 | 11.03 |  | Метание малого мяча на дальность в коридор 10 м. Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | 12.03 |  | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 18.03 |  | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 19.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 08.04 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 09.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 15.04 |  | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | 16.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58-59 | 22.04 |  | Эстафета с ведением мяча. Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 60 | 23.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 06.05 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 07.05 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 13.04 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64-65 | 14.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66-67 | 20.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 68 | 21.05 |  | Одиночные игры. Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата  (по плану)** | **Изменения** | **Тема раздела, тема урока** | **Кол-во часов в теме** | **Форма контроля** |
| **Практ. работа** |
|  |  |  | **Гимнастика** | **18** |  |
| 1 | 06.09 |  | Передвижения по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. | 1 |  |
| 2 | 07.09 |  | Значение утренней гимнастики. Упражнения на дыхание. | 1 |  |
| 3 | 13.09 |  | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. | 1 |  |
| 4 | 14.09 |  | Сочетание разновидностей ходьбы. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |  |
| 5 | 19.09 |  | Упражнения для мышц шеи. Выполнение команд:  «Чаще шаг», «Реже шаг». | 1 |  |
| 6 | 20.09 |  | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для расслабления мышц. | 1 |  |
| 7 | 26.09 |  | Изменение скорости передвижения при ходьбе, беге. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |
| 8 | 27.09 |  | Фигурная маршировка. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. | 1 |  |
| 9 | 04.10 |  | Ходьба в различном темпе по диагонали. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. | 1 |  |
| 10 | 05.10 |  | Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 11 | 11.10 |  | Упражнения с большими обручами. | 1 |  |
| 12 | 12.10 |  | Упражнения с малыми мячами, большим мячом, набивными мячами. | 1 |  |
| 13 | 18.10 |  | Упражнения со скакалками, гантелями. | 1 |  |
| 14 | 19.10 |  | Лазанье и перелезание. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой. | 1 |  |
| 15 | 25.10 |  | Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; | 1 |  |
| 16 | 26.10 |  | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |
| 17 | 08.11 |  | Мост из положения лёжа на спине. | 1 |  |
| 18 | 09.11 |  | Удерживание груза на голове, с выполнением поворота кругом. | 1 |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **9** |  |
| 19 | 15.11 |  | Коррекционная игра «Стой». | 1 |  |
| 20 | 16.11 |  | Коррекционная игра «Беги». | 1 |  |
| 21 | 22.11 |  | Коррекционная игра «Внимание». | 1 |  |
| 22 | 23.11 |  | Коррекционная игра «Повтори за мной». | 1 |  |
| 23 | 29.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с бегом) «Кто быстрее». | 1 |  |
| 24 | 30.11 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с прыжками) «Выше». | 1 |  |
| 25 | 06.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с лазанием) «Вверх». | 1 |  |
| 26 | 07.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с метанием и ловлей мяча) «Лови». | 1 |  |
| 27 | 13.12 |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений (с построениями и перестроениями) «Запрещенное движение». | 1 |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **4** |  |
| 28 | 14.12 |  | Сведения о применении лыж в быту. Стойка лыжника. | 1 |  |
| 29 | 20.12 |  | Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный;  одновременный бесшажный; одновременный одношажный). | 1 |  |
| 30 | 21.12 |  | Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиеничекие требования к занятиям на лыжах. Совершенствование разных видов подъемов и спусков. | 1 |  |
| 31 | 27.12 |  | Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Повороты. | 1 |  |
|  |  |  | **Конькобежная подготовка** | **1** |  |
| 32 | 28.12 |  | Занятия на коньках как средство закаливания организма. Стойка конькобежца. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |
| 33 | 10.01 |  | Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий. | 1 |  |
| 34 | 11.01 |  | Правила судейства по бегу. Бег в равномерном темпе до 3 мин. | 1 |  |
| 35 | 17.01 |  | Бег с варьированием скорости. | 1 |  |
| 36 | 18.01 |  | Бег на скорость 60 м с высокого, низкого старта. | 1 |  |
| 37 | 24.01 |  | Эстафетный бег (60 м). | 1 |  |
| 38 | 25.01 |  | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 |  |
| 39 | 31.01 |  | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 40 | 01.02 |  | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 41 | 07.02 |  | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |
| 42 | 08.02 |  | Кроссовый бег по слабопересеченной местности. | 1 |  |
| 43 | 14.02 |  | Правила судейства по прыжкам. Техника безопасности при прыжках в длину. Прыжки в длину способом "оттолкнув ноги". | 1 |  |
| 44 | 15.02 |  | Прыжки в длину способом "перешагивание". | 1 |  |
| 45 | 21.02 |  | Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. | 1 |  |
| 46 | 22.02 |  | Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. | 1 |  |
| 47 | 28.02 |  | Прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе. | 1 |  |
| 48 | 29.02 |  | Правила судейства по метанию. | 1 |  |
| 49 | 06.03 |  | Метание малого мяча на дальность в коридор 10 м. | 1 |  |
| 50 | 07.03 |  | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 |  |
| 51 | 13.03 |  | Метание в движущую цель. | 1 |  |
| 52 | 14.03 |  | Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры** | **16** |  |
| 53 | 20.03 |  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста. | 1 |  |
| 54 | 21.03 |  | Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. | 1 |  |
| 55 | 03.04 |  | Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. | 1 |  |
| 56 | 04.04 |  | Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | 1 |  |
| 57 | 10.04 |  | Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. | 1 |  |
| 58 | 11.04 |  | Прямая подача. Подвижная игра на основе баскетбола. | 1 |  |
| 59 | 17.04 |  | Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 60 | 18.04 |  | Волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Прием и передача мяча снизу и сверху. | 1 |  |
| 61 | 24.04 |  | Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |  |
| 62 | 25.04 |  | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 63 | 02.05 |  | Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. | 1 |  |
| 64 | 08.05 |  | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. | 1 |  |
| 65 | 15.05 |  | Учебная игра на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. | 1 |  |
| 66 | 16.05 |  | Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. | 1 |  |
| 67 | 22.05 |  | Одиночные игры. | 1 |  |
| 68 | 23.05 |  | Хоккей на полу. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. | 1 | 1 |
|  |  |  | **Всего:** |  | **68** |

**Прохождение программы**

**5 «А» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |

**Прохождение программы**

**5 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |

**Прохождение программы**

**6 «А» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |

**Прохождение программы**

**6 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |

**Прохождение программы**

**7 «А» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |

**Прохождение программы**

**7 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Количество часов по программе** | **Проведено фактически** | **Отставание** | **Количество**  **практических**  **работ по программе** |
| **I четверть** |  |  |  |  |
| **II четверть** |  |  |  |  |
| **III четверть** |  |  |  |  |
| **IV четверть** |  |  |  |  |
| **За год** |  |  |  |  |