ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ СТЕПАНОВИЧА ДОРОВСКОГО С. ПОДБЕЛЬСК МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПОХВИСТНЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНА

На заседании МО математического цикла
Протокол № ____
от «____» _____ 2023 г.
Руководитель МО
_____/ Гречушкина О.М.

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора
_____/Сухорукова Т.В.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 135 от 31.08.2023 г
Директор ГБОУ СОШ им
Н.С.Доровского с.Подбельск
_____В.Н.Уздяев
C=RU, O=ГБОУ СОШ им.Н.С.Доровского с.Подбельск, CN=В.Н.Уздяев, E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень программы

специальная медицинская группа

5-8 классы

Программа:
А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. Физическая культура 1-11 классы программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений._ М: Дрофа, 2012
В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. Средняя общеобразовательная школа.
5-9 классы. М.: Просвещение, 2021.
Предметная линия учебников:
В.И.Лях, М.Я. Виленский «Физическая культура»5-6-7 классы. - М.: Просвещение 2020.
В.И.Лях, «Физическая культура» 8-9 классы. - М.: Просвещение 2020.

Составитель(и):
Фахриева И.С., высшая категория.
Фахриев Р.А., первая категория

Подбельск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 5-8-х классов разработана на основе следующих документов:

- Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010.
- Учебник Физическая культура 5-7 кл. Виленский М.Я., Москва «Просвещение» 2020г
- Учебник Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020г

Актуальность. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний (С.В. Попов, 1997; А. Туманова, 2001 и др.).

Наиболее распространены среди школьников такие заболевания как неврозоподобный и церебрастенический синдромы, вегето-сосудистая дистония, функциональная кардиопатия. Проведенные исследования показали, что около 25-30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а среди выпускников школ уже более 80% нельзя назвать абсолютно здоровыми (С.В. Попов, 1997).

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: ***основную, подготовительную и специальную*** медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями. К подгруппе «А» относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе.

Согласно государственных документов, **детей**, которые отнесены к **специальным медицинским группам**, **не освобождают от общих уроков физической культуры — они должны их посещать и быть одеты в спортивную форму**. Но выполнение задач на уроке обеспечивается с соблюдением индивидуальных показаний к занятиям физическими упражнениями. **Выполнение нормативов не предусмотрено.**

Посещение занятий по лечебной физической культуре учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», **является обязательным.**

Цель программы:

Способствовать восстановлению физического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и её коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

Формы и методы работы

Основной организационной формой занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, является урок. Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся.

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность.

Урок в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности. В отличие от традиционного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

Подготовительная часть (15-20 мин) включает опрос о самочувствии учеников, определение частоты сердечных сокращений, дыхательные и общеразвивающие упражнения, каждое из которых выполняется по 3-4 и далее по 6-8 раз.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно.

В основной части (20 мин) урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней, изучается материал одного из разделов программы, проводятся подвижные и спортивные игры, продолжительность которых не должна превышать 3-7 минут.

В заключительной части урока (5-10 минут) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, подводятся итоги, дается задание на дом.

И обязательно отдых сидя.

Требования к уроку:

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

На уроках следует использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и

внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися. Обучая двигательным навыкам, учитель должен рассказать о необходимости соблюдения режима дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии физической культуры и спорта на здоровье; прививать гигиенические навыки, учить правилам самоконтроля.

Используются современные образовательные **технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В процессе обучения применяются **методы** физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, соревновательный, игровой и т.д.)

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает:

1. дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений;
2. учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;
3. подсчет пульса на каждом уроке.

Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформлен, чтобы дети забыли о своих недугах и смогли бы реализовать свои физические возможности. Учащиеся СМГ - от сдачи любых нормативов освобождаются

Общая характеристика учебного предмета

Организация и проведение занятий с учащимися спец. мед. группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

1. с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;

2. с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;

3. с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:
от 7 до 10 лет – младшая;
от 11 до 13 лёт – средняя;
от 14 и старше – старшая;

Описание места учебного предмета в учебном плане

На преподавание отводится 34 часа в год, (1 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), и 33 часа в 1,11 классах-1ч в неделю, 33 учебные недели.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;
-Слушать и понимать речь других;
-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
-Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Освоивших полный курс программы. Требования к уровню подготовки обучающихся в СМГ «А»

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения полного курса физической культуры обучающийся **научится понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

Составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять легкоатлетические упражнения, гимнастические (комбинации), технические действия спортивных игр;

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья;

Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для Проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Система оценивания учащихся

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учебно - тематический план 5-8 классов

№ п/п	**Раздел учебной программы**	**Кол-во часов**	**Форма контроля**
1.	Основы знаний	В процессе уроков	Тестирование
2.	Легкая атлетика	10	Техника выполнения
3.	Подвижные игры и спортивные игры	16	Правила, элементы техники спорт.игр
4.	Гимнастика	8	Техника выполнения
5.	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков	
Итого		**34**	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными

шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.

Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно или скамейка— из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Лыжные гонки: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

Легкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол[1]).

[1] Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются учителем физической культуры в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления:*

• о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;

• о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;

• о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);

• выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;

• выполнять упражнения с малым набивным мячом;

• выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;

• выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики[1]*:* группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

[1] Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок;

Лыжные гонки: подъем способом «елочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и впадин.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

• о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;

• о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь:

• выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);

• выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);

• выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;

• выполнять прыжок в высоту с разбега способом « перешагивание ».

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

7 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки);

Лыжные гонки: одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50— 80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны ***иметь представление:***

• о правилах и способах разучивания двигательных действий;

• о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

• выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;

• выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);

• выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);

• выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);

• выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

• *выносливость* — бег в спокойном темпе;

• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация гимнастической скамейке (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (

Лыжные гонки: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору:

• *спортивные игры* (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны *иметь представление:*

• об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);

• о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

• оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

• выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);
• выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
• выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
• выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:
• *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
• *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
• *выносливость* — бег в спокойном темпе;
• *сила* (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.

2. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М.: Советский спорт, 1991.– 56 с.

3. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.

4. Штеренгерц А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – К.: Здоровья, 1996. – 384 с.

5. Штеренгерц А.Е. Лечебная физкультура и массаж при заболеваниях и травмах нервной системы у детей. – К.: Здоровья, 1989. – 187 с.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос

2.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнение команд: «Пол-оборота налево, направо!» ОРУ в движении, типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег 1500 м	1	0	1		Практическая работа
10.	Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 6’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа

15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
16.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки). Низкий старт.	1	0	1		Практическая работа
17.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1		Практическая работа
18.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
19.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
20.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
21.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
22.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	11		Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устныйопрос
26.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага. Дистанция и интервал. Ходьба и бег противоходом, «змейкой». Прыжки на двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления. (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
27.	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад , стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа
28.	Кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). «Мост» из положения лежа на спине	1	0	1		Практическая работа
29.	Комбинация из акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
30.	Упражнения в равновесии передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя нога-ми; передвижение приставным шагом (девочки). Ходьба на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180^0; приседания; соскоки прогнувшись из стойки продольно. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»	1	0	1		Практическая работа

31.	Комбинация упражнений в равновесии	1	0	1		Практическая работа
32.	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.	1	0	1		Практическая работа
33.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	0	1		Практическая работа
34.	Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 90-100 см.)	1	0	1		Практическая работа
35.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 90-100 см.)	1	0	1		Практическая работа
36.	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа
37.	Подтягивание из виса хватом сверху (м)	1	0	1		Практическая работа
38.	Подтягивание из виса лежа, хватом сверху	1	0	1		Практическая работа
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
40.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
41.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
42.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
43.	Физическая подготовка к выполнению	1	0	1		Практическая

	нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости.					работа
44.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
45.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
46.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
47.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
48.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	0		Устный опрос
50.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подго-	1	0	1		Практическая работа

	товка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами, в движении, в парах. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления. (в процессе каждого урока)					
51.	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
54.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
55.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
57.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
58.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
60.	Баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижение бегом, приставными шагами, остановка прыжком, в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой.	1	0	1		Практическая работа
61.	Ведение мяча правой, левой рукой по прямой, с изменением направления.	1	0	1		Практическая работа

62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	0	1		Практическая работа
63.	Бросок в корзину двумя руками от груди после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места.	1	0	1		Практическая работа
64.	Передачи двумя от груди в движении без ведения в парах	1	0	1		Практическая работа
65.	Передачи двумя от груди в движении с ведением в парах	1	0	1		Практическая работа
66.	Передачи двумя от груди в движении с отскоком о пол	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча в тройках: через центр	1	0	1		Практическая работа
68.	Передача мяча в тройках: в отрыв.	1	0	1		Практическая работа
69.	Передача мяча в тройках: восьмерка. Баскетбольная эстафета	1	0	1		Практическая работа
70.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
71.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
72.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
73.	Физическая подготовка к выполнению	1	0	1		Практическая

	нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.					работа
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортивные игры.	1	0	1		
79.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Практическая работа
80.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
81.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа

82.	Модуль «Легкая атлетика». Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Устный опрос
83.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устныйопрос, практическая работа
84.	Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Практическая работа
85.	Многоскоки. Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
86.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
87.	Экспресс - тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
88.	Экспресс - тест: бег в течение 6’.	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
90.	Бег 60 м. с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа

91.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
92.	УЗО	1	0	1		Практическая работа
93.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
95.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
96.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м. без учета времени	1	0	1		Практическая работа
98.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
99.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
100	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
101	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Учебная игра.	1		1		Практическая работа
102	Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	0	1		Практическая

	Учебная игра.					работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос
2.	Ведение дневника физической культуры. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. Выполнение команд: «Пол-оборота налево, направо!» ОРУ в движении, типа зарядки. Бег с равномерной скоростью (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа

4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег 1500 м	1	0	1		Практическая работа
10.	Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с 3 шагов разбега	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 6’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
15.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	0	1		Практическая работа
16.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Челночный бег 3х10 м.	1	0	1		Практическая работа
17.	Развитие двигательных качеств.	1	0	1		Практическая работа
18.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных	1	0	1		Практическая работа

	систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.					
19.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
20.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
21.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
22.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	11		Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устныйопрос
26.	Правила и способы самостоятельного	1	0	1		Устный опрос,

	развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага. Дистанция и интервал. Ходьба и бег противоходом, «змейкой». Прыжки на двух с разведением ног в полете. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления. (в процессе каждого урока)					практическая работа
27.	Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Кувырок назад в стойку на одном колене	1	0	1		Практическая работа
28.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1	0	1		Практическая работа
29.	Комбинация из акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
30.	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие (д). Упражнения в висах(м).	1	0	1		Практическая работа
31.	Повороты на носках на 180^0 в полуприседе; из стойки поперек соскок погнувшись (д). Упражнения в висах(м)	1	0	1		Практическая работа
32.	Комбинация упражнений в равновесии (д). Упражнения в висах(м).	1	0	1		Практическая работа
33.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	0	1		Практическая работа
34.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	0	1		Практическая работа
35.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1	0	1		Практическая работа
36.	Висы и упоры. Вис согнув ноги; подтягивание в висе на перекладине, поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа
37.	Подтягивание из виса хватом сверху (м)	1	0	1		Практическая

						работа
38.	Подтягивание из виса лежа, хватом сверху	1	0	1		Практическая работа
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
40.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
41.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
42.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
43.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
44.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
45.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
46.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1	0	1		Практическая работа

	использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.					
47.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
48.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	0		Устный опрос
50.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения: размыкание на 1,2,3 шага; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Строевой шаг, размыкание и смыкание, строевые приемы ОРУ с предметами, в движении, в парах. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с равномерной скоростью, с изменением направления, по диагонали, змейкой (в процессе каждого урока).	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
51.	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах	1	0	1		Практическая работа
52.	Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах	1	0	1		Практическая работа
53.	Передача сверху двумя руками, передачи в парах с перемещением	1	0	1		Практическая работа
54.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1	0	1		Практическая работа

55.	Передача в треугольнике в зонах 6-2-4, передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной по направлению	1	0	1		Практическая работа
56.	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее	1	0	1		Практическая работа
57.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
58.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами. Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
60.	Баскетбол. Передвижение приставными шагами, бегом, спиной вперед; остановка прыжком, в два шага	1	0	1		Практическая работа
61.	Ведение мяча с изменением направления, ведение от одной штрафной линии до другой и обратно; с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку	1	0	1		Практическая работа
62.	Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
63.	Передача двумя руками от груди при передвижении в парах, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
64.	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа
65.	Передача двумя руками от груди при передвижении в тройках: через центр, в отрыв, восьмерка	1	0	1		Практическая работа
66.	Броски в движении после 2 шагов; бросок одной в прыжке с места	1	0	1		Практическая работа

67.	Передача мяча одной от плеча после ведения; на месте с отскоком от пола	1	0	1		Практическая работа
68.	Штрафной бросок, броски с места одной от плеча, одной сверху	1	0	1		Практическая работа
69.	Передача двумя снизу, двумя с отскоком от пола.	1	0	1		Практическая работа
70.	Баскетбольная комбинация	1	0	1		Практическая работа
71.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1	0	1		Практическая работа
72.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
73.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
74.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа
75.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
76.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие	1	0	1		Практическая работа

	гибкости.					
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
79.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортивные игры.	1	0	0		Практическая работа
80.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Спортивные игры.	1	0	1		Практическая работа
81.	Модуль «Легкая атлетика». Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Устный опрос
82.	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Построение в шеренгу с заданным интервалом. ОРУ: с предметами, типа зарядки. Бег с изменением направления, скорости. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устныйопрос, практическая работа
83.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
84.	Экспресс - тест: подтягивание. Низкий старт.	1	0	1		Практическая

						работа
85.	Экспресс - тест: бег в течение 6’.	1	0	1		Практическая работа
86.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
87.	Бег 60 м. с высокого старта. Бег 100 м.	1	0	1		Практическая работа
88.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
89.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
90.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
91.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
92.	УЗО	1	0	1		Практическая работа
93.	*Модуль «Спорт»* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Бег 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
94.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие выносливости. Кроссовый бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
95.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа

96.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие силовых физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
97.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры. Развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа
98.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
99.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Футбол. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
100	Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
101	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Учебная игра.	1		1		Практическая работа
102	Обводка мячом ориентиров (конусов). Удары по катящемуся мячу с разбега. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

Календарно – тематическое планирование для 7 класса

№ урока четверть	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
I четверть 1	Основы знаний	История зарождения олимпийского движения в России. Инструктаж по технике безопасности	1		
2	Навыки,	Строевые упражнения: перестроение	1		

	умения, развитие двигательных качеств	из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Поворот налево! Направо! Короче шаг!» ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. **(в процессе каждого урока)**			
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
4		Бег 60 м	1		
5		Бег 100 м.	1		
6		Бег 500 м.	1		
7		Бег 800 м.	1		
8		Бег 1000 м.	1		
9		Бег 1500 м	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Кроссовый бег 2000 м.	1		
12		Экспресс-тест: бег в течение 6’	1		
13		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
14		Экспресс-тест: подтягивание	1		
15		Низкий старт.	1		
16		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
17		Челночный бег 3х10 м	1		
18		Круговая тренировка	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1		
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах	1		
22		Передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку	1		
23		Передачи мяча двумя руками снизу в парах через сетку	1		
24		Чередование способов передач мяча над собой , в парах	1		
II четверть 25	Основы знаний	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности	1		
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Изменение скорости движения по команде «Шире шаг! Короче шаг! Чаще! Реже!» Повороты, перестроения. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. **(в процессе каждого урока)**	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика. Кувырки вперед – назад слитно	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
28		Кувырок вперед в стойку на лопатках	1		
29		Стойка на голове и руках (м)	1		
30		Кувырок назад в полушпагат	1		
31		Вертикальное равновесие	1		
32		Мост из положения стоя с помощью	1		
33		Акробатическая комбинация	1		

34		Упражнения в равновесии. Ходьба на носках в ускоренном темпе. Пробежка, прыжки на одной Упражнения в висах(м)	1		
35		Разновидности равновесия. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке. Упражнения в висах(м)	1		
36		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1		
37		Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h – 100 – 110 см)	1		
38		Прыжок согнув ноги (м) (козел в ширину,h – 100 – 110 см)	1		
39		Прыжок ноги врозь(козел в длину, h - 100см.)	1		
40		Прыжок ноги врозь(козел в длину ,h - 110 см.) м.	1		
41		Висы. Поднимание прямых ног до угла 90^0 из положения виса на гимнаст.стенке	1		
42		Подтягивание на высокой перекладине (м)	1		
43		Подтягивание на низ. перекладине из виса лежа (д)	1		
44		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1		
45		Прыжки через скакалку	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
47		Круговая тренировка	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
III четверть 49	Основы знаний	Здоровье и здоровый образ жизни. Инструктаж по технике безопасности	1		
50	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью **(в процессе каждого урока)**	1		
51	Волейбол	Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками	1		
52		Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах	1		
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
54		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
55		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		
57		Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке	1		
58		Отбивание мяча через сетку кулаком в прыжке	1		

59		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками Одиночное блокирование	1		
60		Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1		
61		Нижняя прямая подача	1		
62		Учебно-тренировочные игры, пионербол с элементами волейбола	1		
63	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
65		Передача мяча в движении в парах	1		
66		Передача мяча в движении в тройках	1		
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу	1		
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1		
69		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1		
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке (зачет)	1		
71		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
73		Ведение – два шага – бросок	1		
74		Ведение – два шага – бросок	1		
75		Ловля высоколетящих мячей, с полуотскока от щита	1		
76		Баскетбольная комбинация	1		
77		Баскетбольная эстафета	1		
78		Передачи мяча в парах, в тройках	1		
79		Повороты в движении	1		
80		Ведение – два шага - бросок	1		
81		Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	1		
IV четверть 82	Основы знаний	Доврачебная помощь во время занятий ФК и спортом. Инструктаж по технике безопасности.	1		
83	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления, скорости по сигналу. Медленный бег. СБУ **(в процессе каждого урока)**	1		
84	Баскетбол	Броски штрафные, со средней и дальней дистанции	1		
85		Чередование способов ведения мяча	1		
86		Учебно - тренировочные игры			
87	Легкая атлетика	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
88		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
89		Экспресс тесты: прыжки в длину с места	1		
90		Экспресс тесты: подтягивание.	1		
91		Экспресс тесты: бег в течение 6’.	1		

92		Экспресс тесты: бег 30 м с высокого старта.	1		
93		УЗО	1		
94		Бег 60 м.	1		
95		Бег 100 м	1		
96		Бег 500 м.	1		
97		Бег 800 м.	1		
98		Бег 1000 м.	1		
99		Бег до 1500 м	1		
100		Кроссовый бег 2000 м.	1		
101		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		

Календарно – тематическое планирование для 8 класса

№ урока четверть	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
I четверть 1	Основы знаний	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности	1		
2	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг. Выполнение команд: «Прямо!». ОРУ в движении, без предметов. Бег с равномерной скоростью. СБУ. **(в процессе каждого урока)**	1		
3	Легкая атлетика	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1		
4		Бег 60 м	1		
5		Бег 100 м.	1		
6		Бег 500 м.	1		
7		Бег 800 м.	1		
8		Бег 1000 м.	1		
9		Бег 1500 м	1		
10		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
11		Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1		
12		Кроссовый бег 2000 м.	1		
13		Экспресс-тест: бег в течение 6’	1		
14		Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1		
15		Экспресс-тест: подтягивание	1		
16		Низкий старт.	1		
17		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
18		Челночный бег 3х10 м	1		
19		Развитие двигательных качеств	1		
20	Волейбол	Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками над собой	1		
21		Прием и передача мяча сверху, снизу двумя руками в парах, тройках	1		
22		Прием и передача мяча у сетки	1		
23		Встречная передача мяча после передачи над собой	1		
24		Нижняя, верхняя прямая подача	1		

II четверть 25	Основы знаний	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Инструктаж по технике безопасности.	1		
26	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Повороты в движении направо, налево. Размыкание уступами. Ходьба и бег противоходом, «змейкой», по диагонали. ОРУ без предметов, в движении. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.**(в процессе каждого урока)**	1		
27	Гимнастика с элементами акробатики.	Акробатика**.** Кувырки вперед – назад слитно	1		
28		Кувырок вперед в стойку на лопатках М: кувырок назад в упор стоя врозь; кувырок вперед и назад;	1		
29		Кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
30		Вертикальное равновесие	1		
31		Акробатическая комбинация	1		
32		Акробатическая комбинация	1		
33		Упражнения в равновесии. Шаги польки, ходьба со взмахом ног Упражнения в висах(м)	1		
34		Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну Упражнения в висах(м)	1		
35		Комбинация упражнений в равновесии. Упражнения в висах(м)	1		
36		Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, h-110-115 см) М	1		
37		Прыжок ноги врозь (козел в длину, h-110-115 см) М	1		
38		Прыжок ноги врозь (козел в ширину, h-110-115 см) Д	1		
39		Прыжок боком с поворотом на 90^0 (конь в ширину h-110 см) Д	1		
40		Висы и упоры. Поднимание прямых ног до угла 90^0 из положения виса на гимнаст.стенке	1		
41		Подтягивание на высокой перекладине (м)	1		
42		Подтягивание на низ. перекладине из виса лежа (д)	1		
43		Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1		
44		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
45		Прыжки через скакалку.	1		
46		Прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
47		Круговая тренировка	1		
48		Развитие двигательных качеств	1		
III четверть 49	Основы знаний	Самонаблюдение и самоконтроль. Инструктаж по технике безопасности.	1		
50	Навыки, умения, развитие	Строевые упражнения: повороты, перестроения, размыкание, смыкание, изменение скорости движения по	1		

	двигательных качеств	команде. ОРУ: в движении, без предметов. Бег по диагонали, змейкой, с изменением направления, с переменной скоростью **(в процессе каждого урока)**			
51	Волейбол	Прием мяча сверху, снизу двумя руками над собой, в парах	1		
52		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
53		Передача в тройках, средний производит передачу стоя спиной	1		
54		Передача у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1		
55		Передача на точность собственного подбрасывания	1		
56		Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед – вверх)	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
57		Чередование способов передачи сверху, в прыжке, отбивание кулаком, снизу	1		
58		Встречная передача после передачи над собой и поворот на 180^0	1		
59		Нижняя прямая подача	1		
60		Верхняя прямая подача	1		
61		Одиночное блокирование	1		
62		Учебно-тренировочные игры.	1		
63	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
64		Ведение мяча с изменением направления, повороты в движении	1		
65		Передача мяча в движении в парах	1		
66		Передача мяча в движении в тройках	1		
67		Передача одной от плеча, сверху, снизу, от головы, из-за спины	1		
68		Броски с точек (20 т), со средней и дальней дистанции	1		
69		Бросок от головы, одной от плеча, в движении	1		
70		Бросок от головы, снизу двумя, одной в прыжке	1		
71		Штрафной бросок	1		
72		Броски одной сверху в движении, штрафной бросок	1		
73		Бросок после ведения и двух шагов	1		
74		Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении	1		
75		Ловля высоколетящих мячей, с полуотскока от щита	1		
76		Ведение мяча с изменения направления, с поворотом	1		
77		Передачи мяча в движении в парах	1		
78		Баскетбольная комбинация	1		
79		Баскетбольная эстафета	1		
80		Ведение- два шага - бросок	1		
81		Учебно-тренировочные игры	1		
IV четверть 82	Основы знаний	Организация досуга средствами физической культуры. Инструктаж по	1		

		технике безопасности.			
83	Навыки, умения, развитие двигательных качеств	Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание, смыкание. ОРУ: типа зарядки, в движении. Бег с изменением направления. Равномерный бег. СБУ **(в процессе каждого урока)**	1		
84	Баскетбол	Броски с точек, со средней и дальней дистанции. Штрафные броски	1		
85		Передачи мяча в движении в тройках: через центр, в отрыв, «восьмерка»	1		
86		Учебно-тренировочные игры	1		
87	Легкая атлетика	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1		
88		Экспресс- тесты: прыжки в длину с места	1		
89		Экспресс- тесты: подтягивание.	1		
№ урока	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
				план.	факт.
90		Экспресс- тесты: бег в течение 6’.	1		
91		Экспресс- тесты: бег 30 м с высокого старта.	1		
92		УЗО	1		
93		Бег 60 м.	1		
94		Бег 100 м	1		
95		Бег 500 м.	1		
96		Бег 800м.	1		
97		Бег 1000 м.	1		
98		Бег до 1500 м	1		
99		Кроссовый бег 2000 м.	1		
100		Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1		
101		Переменный бег 4-5 по 50 м – 60 м	1		
102		Развитие двигательных качеств.	1		