|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  учителей - предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.  СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Налескина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 6 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Панченко А.А.

Содержание программы:

1.Пояснительная записка

2.Планируемые результаты

3. Учебный план

4. Система оценки достижения планируемых результатов

5.Содержание программы

6. Календарно–тематический план

Хабаровск, 2017

1. **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительныхзадач. Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIIIвида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Целью** занятий по физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Разнородность состава обучающихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
* усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: ***«Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».***

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

* как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
* как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
* фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
* правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
* расстановку и перемещение игроков на площадке;
* как влияют занятия баскетболом на организм учащихся;
* разновидности ударов.

*Учащиеся должны уметь:*

* подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
* выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
* сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
* преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
* лазать по канату способом «в три приема»;
* ходить спортивной ходьбой;
* пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
* правильно финишировать в беге на 60 м;
* правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
* принимать стойку волейболиста;
* перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
* выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу;
* выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;
* выполнять удар.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 57 | 105 |

1. **Система оценки достижения планируемых результатов.**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

1. - не выполняет, помощь не принимает.
2. - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

* 1. - отсутствие динамики или регресс.
  2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
  3. - минимальная динамика.
  4. - средняя динамика.
  5. - выраженная динамика.
  6. - полное освоение действия.

Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + 1. - не выполняет, помощь не принимает.
    2. - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
    3. - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
    4. - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
    5. - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
    6. - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

* + - 1. - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
      2. - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
      3. - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
      4. - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
      5. - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
      6. - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

* + - * 1. - отсутствие динамики или регресс.
        2. - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
        3. - минимальная динамика.
        4. - средняя динамика.
        5. - выраженная динамика.
        6. - полное освоение действия

**5. Содержание программы**

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения при движении головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двух рук). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо — влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед — назад и влево — вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Упражнения со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

Упражнения с набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска двух-трех набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок через козла способом «ноги врозь» с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения упражнения.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

**Практический материал**

Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Спортивные игры**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Теоретические сведения**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

**Практический материал**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

**БАСКЕТБОЛ**

**Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал**

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**Теоретические сведения**

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

**Практический материал**

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

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 6 класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры |
| 32ч. | 33ч. | 40ч. | 105ч. |

Количество часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Всего часов |
| 24 ч. | 24ч. | 33ч. | 24ч. | 105ч. |

Годовой план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Сентябрь | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| Гимнастика | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Декабрь | | | | | | | | | | | | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Март | | | | | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| Уроки | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 |
| Гимнастика |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 32 ч. | | | 6б |
| 1. | 1 | Выполнение перестроения из одной шеренги в две. |  |
| 2. | 1 | Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!». |  |
| 3. | 1 | Обучение полуоборотам направо, налево. Повороты кругом. |  |
| 4. | 1 | Основные положения при движения головы, конечностей, туловища. |  |
| 25.  26. | 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. |  |
| 27.  28.  29. | 3 | Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях. |  |
| 30.  31. | 2 | Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега. |  |
| 32.  33. | 2 | Выполнение упражнений на расслабление мышц. |  |
| 43.  44.  45. | 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| 46. | 1 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 47. | 1 | Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами. |  |
| 48. | 1 | Разучивание комплекса упражнений со скакалками. |  |
| 49. | 1 | Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7кг. на расстояние 8-10м. |  |
| 50. | 1 | Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. |  |
| 51.  52. | 2 | Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами. |  |
| 53. | 1 | Обучение передвижению в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. |  |
| 54. | 1 | Повторение равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки. |  |
| 74. | 1 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой. |  |
| 101.  102. | 2 | Обучение опорному прыжку в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). |  |
| 103.  104. | 2 | Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. |  |
| 75.  105. | 2 | Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения. |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  |
| Ходьба | | |  |
| 5.  6. | 2 | Понятие о технике спортивной ходьбе. Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. |  |
| 7.  8. | 2 | Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |  |
| 17.  18. | 2 | Выполнение ходьбы скрестным шагом. |  |
| 19.  76. | 2 | Ходьба с выполнением движений рук на координацию. |  |
| Бег | | |  |
| 9.  10. | 2 | Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин. Беговые упражнения. |  |
| 11.  12. | 2 | Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. |  |
| 77.  78. | 2 | Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с преодолением препятствий. |  |
| 79.  80. | 2 | Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м. |  |
| Прыжки | | |  |
| 13.  14. | 2 | Обучение прыжкам на одной ноге с поворотом направо, налево, кругом, с движением вперед. |  |
| 15.  16. | 2 | Обучение прыжкам на двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед. |  |
| 81.  82. | 2 | Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Отработка отталкивания. |  |
| 83.  84. | 2 | Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания. |  |
| Метание | | |  |
| 85.  86. | 2 | Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м. |  |
| 87.  88. | 2 | Повторение метания малого мяча в мишень с тремя концентрическими кругами. |  |
| 89.  90. | 2 | Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей |  |
| 91.  92. | 2 | Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. |  |
| 93. | 1 | Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя. |  |
| Спортивные и подвижные игры – 40ч. | | |  |
| 20. | 1 | Подвижные игры и игровые упражнения «Падающая палка», «Перестрелка». |  |
| 21. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». |  |
| 22. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину «Дотянись», «Установи рекорд». |  |
| 23. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «Сильный бросок», «Попади в цель». |  |
| 24. | 1 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Мяч над веревкой», «Вот так подача». |  |
| 34. | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Перестрелки», «Мяч в центре». |  |
| Волейбол | | |  |
| 35.  36.  37. | 3 | Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. |  |
| 38.  39.  40. | 3 | Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой. |  |
| 41.  42.  55. | 3 | Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол. |  |
| 56.  57.  58. | 3 | Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом. |  |
| Баскетбол | | |  |
| 59.  60.  61. | 3 | Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. |  |
| 62.  63. | 2 | Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. |  |
| 64.  65.  66. | 3 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. |  |
| 67.  68. | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». |  |
| 69.  70. | 2 | Эстафеты с ведением мяча. |  |
| Настольный теннис | | |  |
| 71. | 1 | Изучение правил игры в настольный теннис. Обучение технике стойки и передвижение теннисиста. |  |
| 72. | 1 | Техника хвата теннисной ракетки. Жонглирование теннисным мячом. |  |
| 73.  94. | 2 | Ознакомление с разновидностями ударов. Учебная игра. |  |
| 95.  96.  97. | 3 | Обучение приемам подачи мяча слева, справа. Одиночные игры. |  |
| 98.  99.  100. | 3 | Обучение ударам слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. |  |