**Раздел 1. Планируемые результаты.**

 **Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Гимнастика».**

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Гимнастика».**

**8 класс.**

Учащиеся должны **знать:**

**-** что такое фигурная маршировка;

- требования к строевому шагу;

- как перенести одного ученика двумя различными способами;

- фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;

- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряда, дальше мостик от снаряда);

- выполнять простейшие комбинации на бревне;

- проводить анализ выполненного движения учащихся.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Лёгкая атлетика».**

Учащиеся должны **знать**:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;

- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;

- как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны **уметь:**

- бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;

- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Спортивные и подвижные игры».**

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Волейбол».**

Учащиеся должны **знать**:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

- принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся по разделу «Баскетбол».**

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных исходных положений и расстояния.

**Раздел 2. Содержание тем учебного курса.**

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением програм­мы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реак­тивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое про­явление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с ува­жением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспита­ния на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинирован­ность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спор­тивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

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.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать уп­ражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систе­матически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибуляр­ная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигатель­ных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональ­ную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произ­вольную деятельность.

**В программу включены следующие разделы:** гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка (коньки), игры — подвижные и спортивные, плавание.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 клас­сах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем фи­зического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре—мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показате­лями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы (школы-интерната) определяются физ­культурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гид­роцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

У учителя физкультуры должна быть следующая документа­ция: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (5-9 классы), журнал учета ДА и физического разви­тия, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

**Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам (условно).**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, количество часов. |
|  | гимнастика, акробатика | лёгкая атлетика | подвижные и спортивные игры | лыжи(коньки) | плавание | Всего часов |
| 5 | 43 | 43 | 16 | - | - | 102 |
| 7 | 43 | 43 | 16 | - | - | 102 |
| 8 | 43 | 43 | 16 | - | - | 102 |
| 6 | 43 | 43 | 16 | - | - | 102 |
| 9 | 27 | 25 | 16 | - | - | 68 |

**Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.**

**В содержание программы были внесены следующие изменения: часы , отведённые в программе на разделы «Лыжная или конькобежная подготовка» и «Плавание» были распределены между разделами «Лёгкая атлетика « и «Гимнастика» в связи с тем, что в ОУ отсутствует материально-техническая база для проведения занятий по данным разделам программы.**

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

**8 класс (8 вид).**

**102 часа (3 часа в неделю).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | № раздела,темы, урока | Перечень разделов, тем, уроков | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Корректировка |
|  |  | **Лёгкая атлетика.** | **43ч** |  |  |  |
|  |  | **Ходьба.**  | **4ч** |  |  |  |
| 1 | 1 | Ходьба на скорость (до 15-20 мин).  | 1 |  |  |  |
| 2 | 2 | Прохождение отрезков от 50-100 м. | 1 |  |  |  |
| 3 | 3 | Ходьба по пересечённой местности до 1,5-2 км. | 1 |  |  |  |
| 4 | 4 | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Бег.** | **14ч** |  |  |  |
| 5 | 5 | Бег в медленном темпе до 8-12 мин. | 1 |  |  |  |
| 6 | 6 | Бег в медленном темпе до 8-12 мин. | 1 |  |  |  |
| 7 | 7 | Бег на 100 м с различного старта. | 1 |  |  |  |
| 8 | 8 | Бег на 100 м с различного старта. | 1 |  |  |  |
| 9 | 9 | Бег с ускорением.  | 1 |  |  |  |
| 10 | 10 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |  |
| 11 | 11 | Бег на 60м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 2 раза за урок. | 1 |  |  |  |
| 12 | 12 | Бег на 60м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 2 раза за урок. | 1 |  |  |  |
| 13 | 13 | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. | 1 |  |  |  |
| 14 | 14 | Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. | 1 |  |  |  |
| 15 | 15 | Эстафета 4 по 100 м. | 1 |  |  |  |
| 16 | 16 | Эстафета 4 по 100 м. | 1 |  |  |  |
| 17 | 17 | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |  |
| 18 | 18 | Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Прыжки.** | **14ч** |  |  |  |
| 19 | 19 | Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.  | 1 |  |  |  |
| 20 | 20 | Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. | 1 |  |  |  |
| 21 | 21 | Прыжки на оной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. | 1 |  |  |  |
| 22 | 22 | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). | 1 |  |  |  |
| 23 | 23 | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). | 1 |  |  |  |
| 24 | 24 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 25 | 25 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 26 | 26 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 27 | 27 | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |  |
| 28 | 28 | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |  |
| 29 | 29 | Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. | 1 |  |  |  |
| 30 | 30 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат». | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | 31 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат». | 1 |  |  |  |
| 32 | 32 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат». | 1 |  |  |  |
|  |  | **Метание.** | **11ч** |  |  |  |
| 33 | 33 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. | 1 |  |  |  |
| 34 | 34 | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. | 1 |  |  |  |
| 35 | 35 | Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. | 1 |  |  |  |
| 36 | 36 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. | 1 |  |  |  |
| 37 | 37 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. | 1 |  |  |  |
| 38 | 38 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. | 1 |  |  |  |
| 39 | 39 | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. | 1 |  |  |  |
| 40 | 40 | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. | 1 |  |  |  |
| 41 | 41 | Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. | 1 |  |  |  |
| 42 | 42 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. | 1 |  |  |  |
| 43 | 43 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Гимнастика.** | **43ч** |  |  |  |
|  |  | **Основы знаний .**Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |  |  |  |  |
|  |  | **Строевые упражнения**  | **5ч** |  |  |  |
| 44 | 1 | Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 45 | 2 | Повороты на месте и в движении. | 1 |  |  |  |
| 46 | 3 | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. | 1 |  |  |  |
| 47 | 4 | Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. | 1 |  |  |  |
| 48 | 5 | Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.** | **4** |  |  |  |
| 49 | 6 | **Упражнения на осанку.** Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. | 1 |  |  |  |
| 50 | 7 | **Дыхательные упражнения.** Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 51 | 8 | **Упражнения в расслаблении мышц.** Приёмы саморасслабления напряжённых мышц ног после скоростных нагрузок. Расслабление в положении лёжа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. | 1 |  |  |  |
| 52 | 9 | **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.** | **5** |  |  |  |
| 53 | 10 | **С гимнастическими палками.** Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. | 1 |  |  |  |
| 54 | 11 | **Со скакалками.** Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперёд-назад, скакалка над головой.  | 1 |  |  |  |
| 55 | 12 | **С набивными мячами.** Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг друга (снизу, от груди, из-за головы). | 1 |  |  |  |
| 56 | 13 | **Упражнения на гимнастической скамейке.** Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. | 1 |  |  |  |
| 57 | 14 | **Упражнения на гимнастической стенке.** Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за неё обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперёд), держась рукой за решётку. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Акробатические упражнения (элементы, связки).** Выполняются только после консультации врача. | **3ч** |  |  |  |
| 58 | 15 | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). | 1 |  |  |  |
| 59 | 16 | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). | 1 |  |  |  |
| 60 | 17 | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки). | 1 |  |  |  |
|  |  | **Простые и смешанные висы и упоры.** | **3ч** |  |  |  |
| 61 | 18 | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. | 1 |  |  |  |
| 62 | 19 | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. | 1 |  |  |  |
| 63 | 20 | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Переноска груза и передача предметов.** | **2ч** |  |  |  |
| 64 | 21 | Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов. | 1 |  |  |  |
| 65 | 22 | Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Танцевальные упражнения.** | **2ч** |  |  |  |
| 66 | 23 | Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. | 1 |  |  |  |
| 67 | 24 | Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Лазание и перелезание.** | **3ч** |  |  |  |
| 68 | 25 | Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. | 1 |  |  |  |
| 69 | 26 | Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. | 1 |  |  |  |
| 70 | 27 | Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Равновесие.** | **2ч** |  |  |  |
| 71 | 28 | Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. | 1 |  |  |  |
| 72 | 29 | Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо)- полушпагат- встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны- два шага «галопа» с левой- два шага «галопа» с правой- прыжком упор присев, руки вниз- поворот налево (направо) в приседе- встать, руки на пояс- два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Опорный прыжок.** | **9ч** |  |  |  |
| 73 | 30 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево, при приземлении (сильным). | 1 |  |  |  |
| 74 | 31 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево, при приземлении (сильным). | 1 |  |  |  |
| 75 | 32 | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево, при приземлении (сильным). | 1 |  |  |  |
| 76 | 33 | Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 77 | 34 | Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 78 | 35 | Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). | 1 |  |  |  |
| 79 | 36 | Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. | 1 |  |  |  |
| 80 | 37 | Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. | 1 |  |  |  |
| 81 | 38 | Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Развитие координационных способностей, ориентировки в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** | **5** |  |  |  |
| 82 | 39 | Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. | 1 |  |  |  |
| 83 | 40 | Выполнение исходных положений: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. | 1 |  |  |  |
| 84 | 41 | Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. | 1 |  |  |  |
| 85 | 42 | Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). | 1 |  |  |  |
| 86 | 43 | Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Спортивные игры.** | **12ч** |  |  |  |
|  |  | **Волейбол.** | **4** |  |  |  |
| 87 | 1 | Техника приёма и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 88 | 2 | Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). | 1 |  |  |  |
| 89 | 3 | Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд. | 1 |  |  |  |
| 90 | 4 | Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приёма мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Баскетбол.** | **8** |  |  |  |
| 91 | 1 | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. | 1 |  |  |  |
| 92 | 2 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 1 |  |  |  |
| 93 | 3 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. | 1 |  |  |  |
| 94 | 4 | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 |  |  |  |
| 95 | 5 | Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. | 1 |  |  |  |
| 96 | 6 | Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). | 1 |  |  |  |
| 97 | 7 | Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 |  |  |  |
| 98 | 8 | Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. | 1 |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры и игровые упражнения.** | **4** |  |  |  |
| 99 | 1 | **Коррекционные.** «Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения».**С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.** «Запрещённое движение»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя». | 1 |  |  |  |
| 100 | 2 | **С бегом на скорость.** «Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.**С прыжками в высоту, длину.** «Дотянись до верёвочки»; «Сигнал»; « Сбей предмет».**С метанием мяча на дальность и в цель.** «Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер». | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | 3 | **С элементами пионербола и волейбола.** »Ловкая подача»; «Пассовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.  | 1 |  |  |  |
| 102 | 4 | **С элементами баскетбола**. «Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее». | 1 |  |  |  |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания.** Утренняя зарядка с отягощениями (гантели, эспандеры, отжимания). 5-6 упражнений. Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения 5-7 упражнений малой интенсивности) . Прогулки. Игры спортивного характера. Посещение занятий дополнительного физкультурно-оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика, плавание). |  |  |  |  |