

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Свирска»

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
И.И.Исаева И.В.Исаева»
«31» августа 2021 г.

Рабочая программа
по **физической культуре**
для 5-6 класса
(уровень: коррекционный)
Учитель: Щерба Светлана Акимовна

г. Свирск

2021-2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 - 9 классы: в 2 сборниках. Под ред. В.В. Воронковой 2016г., М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. -Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

На основании основной общеобразовательной школьной программы МОУ СОШ№4. Программа физического воспитания учащихся 5—10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

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

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

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

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

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

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

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

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать о текущем состоянии здоровья.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умения 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.;
- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном

включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры,

спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,
включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России.

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

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

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем

направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

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

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 полёта мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» **5 класс**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

5класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика- 16 часов.	32
1	Вводный инструктаж. ТБ на уроках физкультуры.	1
2	Продолжительная ходьба в различном темпе. Игры с мячом.	1
3	Медленный бег в равномерном темпе. Игры с мячом.	1
4	Бег 30 м. Игры с мячом.	1
5	Бег 60 м. Игры с мячом.	1
6	Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом.	1
7	Равномерный бег 600 м. Игры с мячом.	1
8	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом.	1
9	Бег 100м с низкого старта. Игры с мячом	1
10	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
11	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
12	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
13	Эстафетный бег 4х60м. Игры с мячом.	1
14	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
15	Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки)	1
16-18	Челночный бег 3 х 10. Игры с мячом.	3
19	Равномерный бег 500 м. Игры с мячом.	1
20	Метание малого мяча на точность. Игры с мячом.	1
21	Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
22	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
23	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
24	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
25	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
26	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1
27	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
28	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
29	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1
30	Урок- соревнование. Челночный бег.	1
31	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	1
32	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	1
	Спортивные игры	19
33	Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
34	Футбол. Ведение мяча внутренней частью подъема.	1
35	Футбол. Ведение мяча внешней частью подъема.	1
36	Двусторонняя игра в футбол.	1
37	Двусторонняя игра в футбол	1

38	Игра в теннис. Правила игры.	1
39	Игра в теннис. Подачи мяча.	1
40	Игра в теннис (в парах).	1
41	Игра в теннис (в парах).	1
42	Пионербол. Правила игры в пионербол.	1
43	Пионербол. Игра. Подача мяча.	1
44	Пионербол. Игра.	1
45-51	Подвижные игры с мячом. Закрепление пройденного.	7
	Гимнастика	25
52	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
53	Построение в колонну по двое, соблюдая дистанцию	1
54	Перекатывание мяча сидя, согнув ноги	1
55	Перекатывание мяча из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища	1
56	Перекатывание мяча из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища	1
57	Перекатывание мяча из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища	1
58	Перекатывание мяча из положения сидя мяч сверху наклоны и повороты туловища	1
59	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног	1
60	Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками.	1
61	Перебрасывание гимнастической палки в парах.	1
62	Балансирование палки на ладони.	1
63	Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке.	1
64	Подтягивание в вися на гимнастической стенке.	1
65	Прыжок в длину с места на заданное расстояние.	1
66	Бег по скамейке с мячом.	1
67	Упражнения на гимнастических матах.	1
68	Упражнения на гимнастических матах	1
69	Упражнения на гимнастических матах	1
70	Упражнения на гимнастических матах	1
71	Упражнения на гимнастических матах	1
72	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
73	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
74	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
75	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
76	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках.	1
	Легкая атлетика	26
77	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка)	1
80	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
83	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1
85	Эстафета 4х60м.	1
86	Эстафета 4х60м.	1
87	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
89	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
90	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
91	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
92	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
93	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1
94	Бег с эстафетной палочкой.	1
95	Бег с эстафетной палочкой.	1
96	Беговые эстафеты.	1
97	Прохождение полосы препятствия.	1
98	Прохождение полосы препятствия.	1
99	Прохождение полосы препятствия	1
100	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
101	Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	1
102	Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	32
1	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1
3	Скоростной бег до 50 м	1
4	Бег на результат 60 м	1
5	Высокий старт	1
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
7	Кроссовый бег	1
8	Бег 1200 м	1
9	Челночный бег	1
10	Кроссовая подготовка	1
11	Специальные беговые упражнения	1
12	Эстафеты, встречная эстафета	1
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
14	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
15	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1
16	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1
17	Метание малого мяча с	1
18	места на заданное расстояние; на дальность	1
19	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
20	Ведение мяча в движение	1
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1

24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
26	Вырывание и выбивание мяча	1
27	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1
28	Построение и перестроение на месте.	1
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1
30	Два кувырка вперед слитно	1
31	Два кувырка вперед слитно	1
32	Мост из положения стоя с помощью	1
	Спортивные и подвижные игры	19
33	Мост из положения стоя с помощью	1
34	Акробатическая комбинация	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Акробатическая комбинация	1
37	Акробатическая комбинация	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок	1
40	Опорный прыжок	1
41	Равновесия	1
42	Равновесия	1
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Лазанье по канату	1
46	Лазанье по канату	1
47	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
48	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
49	Учебная игра баскетбол	1
50	Учебная игра баскетбол	1
	Гимнастика	25
51	Наклоны туловища налево, направо. Упражнения в парах.	1
52	Наклоны с поворотами туловища в сочетании с упражнениями с гимнастической палкой.	1
53	Опускание на колено с работой с экспандером.	1
54	Приседания, согнув ноги врозь. Растяжка.	1
55	Из положения седа наклоны вперед	1
56	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1
57	Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола	1
58	Ходьба по наклонной доске	1
59	Лежа на спине подтягивание на скамейке	1
60	Лежа на животе подтягивание на скамейке	1
61	Упр-я с гимн. палкам: перехваты	1
62	Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля	1
63	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке;	1

64	Прыжки через скамейку, с упором на неё	1
65	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.	1
66	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой	1
67	Лазание по гимнастической .стенке вверх вниз разными способами	1
68	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Ведение мяча шагом, бегом.	1
70	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
71	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
72	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
73	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
74	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
75	Дыхательная гимнастика.	1
76	Упражнения в парах	1
	Легкая атлетика	26
77	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подача мяча	1
78	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием».(Зарядка) Подача мяча	1
79	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». (Зарядка)	1
80	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
81	Кросс по слабопересеченной местности до 300м. (Зарядка)	1
82	Бег 60м с низкого старта. (Зарядка)	1
83	Бег 30м с низкого старта. (Зарядка)	1
84	Эстафета 4х60м.	1
85	Эстафета 4х60м.	1
86	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
87	Ускорение с высокого старта	1
88	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1
89	Скоростной бег до 50 м	1
90	Бег на результат 60 м	1
91	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Кроссовый бег	1
94	Бег 1200 м	1
95	Бег 1200	1
96	Челночный бег	1
97	Прыжки с разбега с 4-7 шагов	1
98	Прыжки с разбега с 4-7 шагов	1
99	Бег по пересеченной местности	1
100	Полоса препятствия.	1
101	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
102	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1