|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  Руководитель МО  учителей - предметников  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.К. Бридня  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г.  СОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д.Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора КГКОУ ШИ 5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Д Харина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

Программа

По учебному предмету

Физическая культура

за курс 7 класса

Составитель программы:

учитель физической культуры

Мардашева И.Н.

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, 2016

1. **Пояснительная записка.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

Разнородность состава учащихся 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.

1. **Планируемые результаты.**

*Учащиеся должны знать:*

- как правильно выполнять размыкания уступами;

- как перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три;

- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;

- правила соревнований;

- права и обязанности игроков;

- как предупредить травмы;

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

*Учащиеся должны уметь:*

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;

- различать фазы опорного прыжка;

- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;

- лазать по канату способом в два и три приема;

- переносить ученика строем;

- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20-30 мин;

- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;

- бежать с переменной скоростью 5 мин;

- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин;

- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;

- выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;

- пройти в быстром темпе160 – 200 м и одновременными ходами;

- тормозить лыжами и палками одновременно;

- преодолевать на лыжах до 2 км девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу;

- играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом;

- броски по корзине двумя пуками от груди с места.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс | Часов в неделю | I  четверть | II четверть | **I**  **полугодие** | III четверть | IV четверть | **II полугодие** | Год |
| Физическая  культура | 7а | 3 | 24 | 27 | 51 | 30 | 24 | 54 | 105 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровень | I уровень усвоения программного материала | II уровень усвоения программного материала | III уровень усвоения программного материала |
|  | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 11,0 – 11,50  м. 10,50 – 11,0  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 8  м. 8  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 3 - 4  Прыжок в длину с места, см  д. 140 - 150  м. 160 - 164  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 9 - 11  Кроссовый бег (без остановки и переходов на ходьбу), мин  д. 8  м. 10  Передвижение на лыжах (без остановок для отдыха), мин  д. 18  м. 18  Бег на 2000м, мин  д. без учета времени  м. без учета времени  Бег на 1000 м, мин, с  д. 7,20 – 7,40  м. 7,0 – 7,50  Последовательное выполнение пяти кувырков, с  д. 18,5 – 19,0  м. 16,0 – 16,50  Челночный бег 3×10 м, с  д. 9,60 – 10,0  м. 8,50 – 9,0 | Бег 60 м с низкого старта, с  д. 11,50 – 12,0  м. 11,0 – 11,50  Прыжки через скакалку в макс. темпе, с  д. 7  м. 7  Подтягивание туловища из виса,  кол-во раз  м. 2  Прыжок в длину с места, см  д. 130 - 140  м. 150 - 160  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  д. 6 - 8  Кроссовый бег (без остановки и переходов на ходьбу), мин  д. 5  м. 8  Передвижение на лыжах (без остановок для отдыха), мин  д. 13  м. 13  Бег на 2000м, мин  д. без учета времени  м. без учета времени  Бег на 1000 м, мин, с  д. 7,50 – 8,50  м. 7,50 – 8,50  Последовательное выполнение пяти кувырков, с  д. 19,0 – 19,50  м. 16,50 – 17,0  Челночный бег 3×10 м, с  д. 10,0 – 10,50  м. 9,0 – 9,50 | Выполнение заданий с помощью учителя |

**5. Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала, направленность | Классы |
| 7 |
| **Основы знаний** | Понятие спортивной этики (9 кл.). Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений (все классы) |
| **Гимнастика**  Строевые упражнения | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.  Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змейкой», противоходом. |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**  **— упражнения на осанку** | Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. |
| **— дыхательные упражнения** | Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, со­противления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. |
| **— упражнения в расслаблении мышц** | Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах. |
| **— основные положения движения головы, конечностей, туловища** | Фиксированное положение головы при быстрых сменах и. п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** | С гимнастическими палками. Упражнения из и. п.: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.  Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.  С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.  Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. |
| **Упражнения на гимнастической стенке** | Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5 — 6 класс). |
| **Акробатические упражнения (элементы, связки).**  Выполняются только после консультации врача. | Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). |
| **Танцевальные упражнения** | Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5 — 6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). |
| **Равновесие** | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90º и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков). |
| **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.** | Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя. |
| **Легкая атлетика**  Ходьба | Продолжительная ходьба (20— 30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). |
| **Бег** | Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. |
| **Прыжки** | Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многое - коки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом « перешагивание»; переход через планку. |
| **Метание** | Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2 — 3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. |
| **Лыжная подготовка (практический материал)**  В зависимости от климатических условий | Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300— 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель» |
| **Коньки (дополнительный материал)** | Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта: бег на разные дистанции, многоборье, фигурное катание. Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движений руками. Свободное катание до 400-500 м. Бег на коньках 200 м на время. |
| **Плавание** | Стартовый прыжок и повороты. Скольжение на груди и спине, работая руками и ногами. Плавание кролем на груди с правильной техникой дыхания (обучение). Плавание произвольным способом на дистанции 20 м. Игры: «Караси и карпы», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Торпеды», «Кто быстрее». Готовность пловца к соревнованиям. Проплывание на скорость 10-15 м. |
| **Спортивные и подвижные игры Пионербол (5-6 кл.)**  **Волейбол (7-9 кл.)** | Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол |
| **Баскетбол** | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления   * передача; ловля мяча в движении * ведение мяча   остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |
| **Подвижные игры и игровые упражнения**  **Коррекционные** | «Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название» |
| **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** | «Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее». |
| **С бегом на скорость** | «Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; Эстафеты линейные и по кругу. |
| **С прыжками в высоту, длину** | «Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено». |
| **С метанием мяча на дальность и в цель** | «В четыре стойки»; «Ловкие и меткие». |
| **С элементами пионербола и волейбола** | «Перебросить в круг»; «Сохрани стойку». |
| **С элементами баскетбола** | «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану». |
| **С элементами плавания (на воде)** | «Не задень веревку»; «Поймай мяч»; «Дотянись до круга»; «Салки в воде». |
| **Игры на снегу, льду** | «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка». |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания** | Утренняя гигиена зарядка, гимнастика до занятий. |
| 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). |

**6. Календарно-тематический план**

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала 7 класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений, время | | | | Всего часов |
| Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка, коньки |
| 20ч. | 33ч. | 30ч. | 22ч. | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Перспективное планирование.

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Кол-во  часов | Тема | Сроки проведения |
| Гимнастика – 20 ч. | | |  |
| 1. | 1 | Строевые упражнения (понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции; размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте; повороты направо, налево при ходьбе на месте; выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; ходьба «змейкой», противоходом) |  |
| 2. | 1 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов ( упражнения на осанку; лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп; кружение стоп вправо, влево) |  |
| 3. | 1 | Дыхательные упражнения (регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий; обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера) |  |
| 4. | 1 | Упражнения в расслаблении мышц (рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переносе груза) |  |
| 25.  26. | 2 | Основные положения движения головы, конечностей туловища (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений; рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук; в упоре лежа сгибание и разгибание рук; из упора сидя лечь, встать без помощи рук; рациональное положение головы в различных фазах челночного бега) |  |
| 27.  28. | 2 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах (с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами; упражнения на гимнастической скамейке) |  |
| 29.  30. | 2 | Упражнения на гимнастической стенке ( наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно) |  |
| 31.  32. | 2 | Акробатические упражнения (стойки на руках, переворот боком) |  |
| 33. | 1 | Простые и смешанные висы и упоры ( мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; девочки – махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь) |  |
| 74. | 1 | Переноска груза и передача предметов (передача набивного мяча в колонне) |  |
| 75. | 1 | Танцевальные упражнения (простейшие сочетания танцевальных шагов) |  |
| 101.  102. | 2 | Лазание и перелезание (лазание по канату в два приема – мальчики, в три приема – девочки; передвижение в висе; подтягивание в висе) |  |
| 103. | 1 | Равновесие (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук; расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке) |  |
| 104. | 1 | Опорный прыжок (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину) |  |
| 105. | 1 | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений ( построение в колонну по два; ходьба «змейкой»; выполнение исходных положений) |  |
| Легкая атлетика – 33ч. | | |  |
| Ходьба | | |  |
| 5.  6. | 2 | Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. |  |
| 7.  8. | 2 | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). |  |
| Бег | | |  |
| 9.  76. | 2 | Бег с низкого старта. |  |
| 10.  11.  12. | 3 | Бег с ускорением (60 м. на время) |  |
| 13.  14.  15. | 3 | Бег на 40 м ( бег 80 м с преодолением препятствий 3-4) |  |
| 16.  17.  77. | 3 | Медленный бег до 4 мин. (кроссовый бег 500м-1000м) |  |
| 78.  79.  80. | 3 | Встречная эстафета. |  |
| Прыжки | | |  |
| 18.  19. | 2 | Запрыгивание на препятствия высотой 60-80см. |  |
| 81.  82.  83. | 3 | Прыжки во время бега. |  |
| 91.  92. | 2 | Прыжки со скакалкой до 2 мин. |  |
| 84.  85. | 2 | Многоскоки с места и с разбега (результат). |  |
| 86.  87. | 2 | Прыжок в длину. |  |
| 88. | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| Метание | | |  |
| 89. | 1 | Метание набивного мяча 2-3 кг. двумя руками снизу, из-за головы, через голову. |  |
| 90. | 1 | Толкание набивного мяча 2 - 3 кг. с места на дальность. |  |
| 93. | 1 | Метание в цель (метание в цель лежа, метание на дальность с разбега). |  |
| Лыжная подготовка – 22ч. | | |  |
| 43.  44.  45. | 3 | Совершенствование двухшажного хода. |  |
| 46.  47.  48. | 3 | Одновременный одношажный ход. |  |
| 49.  50.  51. | 3 | Совершенство торможения «плугом». |  |
| 52.  53. | 2 | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой» |  |
| 54.  55. |  | Лыжные эстафеты |  |
| 56.  57.  58. | 3 | Прохождение дистанции 2 км.(девочки),  3 км. (мальчики). |  |
| Подвижные игры на лыжах | | |  |
| 59.  60. | 2 | Подвижная игра «Слалом». |  |
| 61.  62. | 2 | Подвижная игра «Подери флажок». |  |
| 63.  64. | 2 | Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| Спортивные и подвижные игры – 30ч. | | |  |
| 20. | 1 | Волейбол. Правила и обязанности игроков. |  |
| 21. | 1 | Техника игры в волейбол (предупреждение травматизма) |  |
| 22.  23. | 2 | Верхняя передача двумя руками |  |
| 24. | 1 | Игра «Мяч в воздухе».  Учебная игра в волейбол. |  |
| 34.  35.  36.  37.  38. | 5 | Баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски. |  |
| 39.  40.  41. | 3 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой (остановка прыжком, шагом, после ведения мяча) |  |
| 42.  65. | 2 | Повороты на месте (вперед, назад).  Ловля мяча (двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в движении от груди и одной рукой от плеча). |  |
| 66.  67. | 2 | Ведение мяча с изменением направления. |  |
| 68.  69.  70. | 3 | Бросок мяча в корзину (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). |  |
| 7. | 1 | Двухсторонняя учебная игра в баскетбол. |  |
| 72.  73. | 2 | Подвижные игры «Будь внимателен», «Не ошибись», «Слушай сигнал». |  |
| 94.  95. | 2 | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Кто точнее». |  |
| 96. | 1 | Подвижные игры с бегом на скорость «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего». Эстафеты линейные по кругу. |  |
| 97. | 1 | Подвижные игры с прыжками в длину, в высоту «нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». |  |
| 98. | 1 | Подвижные игры с метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». |  |
| 99. | 1 | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола «Перебросить в круг», «Сохрани стойку». |  |
| 100. | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Борьба в квадрате». |  |