**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к адаптированной основной

образовательной программе

 начального общего образования

 (для детей с умственной отсталостью),

утвержденной приказом

 от 01. 09. 2014 г. № 59-01.10

 утверждено приказом от

 31.08.2020 г. № 100-01.10

**Рабочая программа**

**общего образования для детей**

 **с ОВЗ (умственной отсталостью)**

**по предмету «Лечебная физкультура»**

 **5 - 9 класс**

**ФГОС**

 **Староуткинск 2020**

**Планируемые результаты**

5-6 класс

**Основные,  предполагаемые  требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:**

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках АФК.

2. Способы и средства закаливания.

Умения:

1. Выполнять корригирующие упражнения по показу за  учителем.

2. Выполнять комплексы ОРУ с предметами (г/палка, малый мяч) по показу за учителем.

3.Выполнять размыкание и смыкание на вытянутые руки в шеренге.

4.Выполнять челночный бег 3х10 метров.

5. Прыгать в длину с шага.

6. Метать малый мяч в щит.

7. Лазать по г/стенке вверх-вниз, сгибание –разгибание рук и ног на г/стенке.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с мячом.

9. Удерживать шарик на теннисной ракетке.

10. Принимать и передавать шайбу в парах на месте.

11. Удерживать мяч и перемещаться в стойке баскетболиста.

12.Выполнять простейшие упражнения на тренажерах.

**Планируемый результат**

**7 кл**асс

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках ЛФК.

2. Меры предупреждения травматизма.

Умения:

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.

2. Строиться  в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и  с предметами ( г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.

4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.

5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.

6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».

7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.

9.Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.

10. Пользоваться фитболом.

11. Вести шайбу по прямой и змейкой; выполнять броски по воротам.

12. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

**Планируемый результат**

**8 класс**

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках ЛФК.
2. Содержание и значение утренней гимнастики.
3. Название спортивного инвентаря.

Умения:

1. Выполнять положение правильной осанки, стоя у гимнастической стенки.

2. Строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя.

3. Ходить и бегать с преодолением простейших препятствий.

4. Правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий.

 5. Принимать положение высокого старта, метать мяч с места в цель и на дальность.

6. Ходить и выполнять равновесие на одной ноге на г/скамейке.

7. Выполнять полосу препятствий, состоящую из упражнений в равновесии, лазании, перелезании и  подлезании.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с лентой.

9. Выполнять упражнения на тренажерах.

10. Выполнять упражнения с фитболом..

11. Выполнять задания по тестам  по хоккею на полу.

12. Бросать и ловить волейбольный мяч в парах через сетку; выполнять нижнюю подачу.

13. Выполнять ведение баскетбольного мяча шагом по прямой , змейкой;  бросать мяч по кольцу с места.

**Планируемый результат**

 **9 класс**

Знания:

1. Правила техники безопасности на уроках ЛФК.

 2.  Санитарно-гигиенические требования к занятиям ЛФК.

 3. Значение физических упражнений  для жизни человека.

Умения:

1. Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий.

 2. Строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя.

 3. Бегать на 30 метров с высокого старта.

 4. Выполнять броски набивного мяча;  метать мяч на дальность и в цель

  5.  Выполнять полосу препятствий из ранее изученных упражнений.

 6.Выполнять простейшие упражнения с предметами (г/мяч, г/обруч, лента).

 7. Выполнять комплекс упражнений с фитболом

 8. Выполнять задания по тестам  по хоккею на полу.

 9. Бросать и ловить волейбольный мяч в парах через сетку; выполнять подачу.

 10.Выполнять задания по тестам по  баскетболу.

**Содержание**

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет (5-9 классы), 169 часов, 1 час в неделю

Разделы программы:

1. Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие  упражнения.
2. Двигательные умения и навыки.
3. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

 **Содержание программы:**

*В  I раздел программы вошли:*

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие  упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

-  «Корригирующие упражнения»  специально подобранные  упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

*Во II раздел программы вошли* основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;

- различные виды бега, прыжков;

- упражнения в бросках, ловле, метании,  переноске  и передаче предметов;

- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;

- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);

- упражнения на тренажерах,

*важнейшим разделом программы* являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, хоккей на полу,  пионербол)

**Для 5-6 класса**

**1 Раздел:   Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**(9 часов).**

**Содержание**

1. Правила техника безопасности на уроках ЛФК.
2. Закаливание организма.

Практический материал

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Комплексы общеразвивающих  упражнений  без предметов и упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа.  Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", «сдуть пушинки»). Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе,  выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», « Лодочка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,  «Книжка» «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Ежик», «Звезда», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения для развития точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения, ходьба между различными ориентирами, бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем), несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

**2 Раздел:   Двигательные умения и навыки (15 часов).**

  Построения и перестроения: Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

     Ходьба и бег: Ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 Х 10 метров. Высокий старт. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с шага.

 Метание мяча: Метание малого мяча на дальность с места способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров: набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см.  Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке.

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел, г/конь). Полоса препятствий  из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на одной руке перед собой; передача мяча из одной руки в другую; бросок мяча двумя руками и ловля мяча одной рукой; поочередные отбивы мяча об пол. Упражнения с обручем – хват обруча одной рукой снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; передача обруча над головой из одной руки в другую; раскачивание обруча на одной руке в лицевой и боковой плоскостях; впрыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Упражнения с лентой  –  хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи.

     Упражнения на тренажерах: Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса;  подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с  встроенными весами (силовые: для брюшного пресса, подтягивание).

   **3 Раздел:   Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов).**

     Подвижные игры: «Ворона и воробей», «Посадка и сбор овощей»,  «Запрещенное движение», «Узнай фигуру», «Попробуй повторить», «Лохматый пес», «Бросайка», «Мяч по кругу», «Догоняй мяч», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Подбрасывание и ловля шарика рукой. Хват ракетки. Удержание шарика на внешней (закрытой) и внутренней  (открытой) сторонах ракетки. Игра «Кто дольше удержит шарик в движении?».

  Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.  Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Хоккей на полу: Хват клюшки, стойка хоккеиста, перемещения.  Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния. Ведение шайбы змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам с одной позиции.

 Баскетбол: Хват мяча. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.

**для 7 класса**

**1 Раздел:   Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**(9 часов).**

Основы знаний:

1. Правила техника безопасности на уроках ЛФК.
2. Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках ЛФК.

**Содержание**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Общеразвивающие упражнения  без предметов и с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в  ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,  «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Ежик», «Маятник», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Зайчик», «Рак». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием  конечностей  после выполнения бега, ходьбы. Расслабление,  лежа на спине.

Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

**2 Раздел:   Двигательные умения и навыки (15 часов).**

  Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте направо, налево, кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

     Ходьба и бег: Ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном темпе. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 Х 10 метров. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место. Прыжки в длину с разбега  (место толчка не обозначено).  Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с трех шагов.

   Метание мяча: Метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов: набивных мячей, г/палок, больших мячей на расстояние до 20 метров.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по г/скамейке вверх, вниз с помощью. Ходьба по г/скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, г/палки и т.д.). Расхождение вдвоем на г/скамейке

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку, движение по г/стенке вправо, влево. Сочетание переползания через препятствия с подлезанием. Вис на руках на г/стенке до 3 секунд. Полоса препятствий  из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол  и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам.

Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости  и в парах различными способами; впрыгивание в качающийся обруч в лицевой плоскости; вращение обруча на руке в лицевой плоскости с помощью.

Упражнения с лентой  –  хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи; спирали и змейки в лицевой плоскости.

     Упражнения на тренажерах: Тренажеры с встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).

   **3        Раздел:   Подвижные игры и элементы спортивных игр (10 часов).**

     Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя,  «Снайперы», «Охотники и утки".

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке на месте и в ходьбе. Набивание шарика открытой ракеткой (внутренней стороной ракетки). Игра-соревнование «Кто больше набьет?».

  Упражнения с фитболом.

Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку одной рукой от плеча.  Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Хоккей на полу:  Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния. Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность.

 Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча  шагом по прямой. Броски мяча двумя руками от груди  из-под кольца с места.

**для 8 класса**

**1 Раздел:   Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**(7 часов).**

Основы знаний:

1.Правила техника безопасности на уроках ЛФК.

 2.Требования к выполнению утренней гимнастики.

 3.Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.

 **Содержание**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Фиксированное положение головы при сменах исходных положений. В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Вис на г/стенке.  Общеразвивающие упражнения  без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с преобладанием выдоха над вдохом. Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Змея», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,  «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Морская звезда», «Лисичка», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием  конечностей  после выполнения бега, ходьбы, прыжков. Расслабление,  лежа на спине.

Упражнения для развития точности и координации движений: Ходьба между различными ориентирами. Бег «Змейкой»  на полу по ориентирам. Несколько поворотов подряд по инструкции. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения.

 Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Гусеница», «Медвежонок». Катание мяча ногами. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.

**2 Раздел:   Двигательные умения и навыки (14 часов).**

  Построения и перестроения: Построения в шеренгу, в колонну в круг в различных частях зала по команде учителя. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг по инструкции учителя.

     Ходьба и бег: Начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 Х 10 метров. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном  месте (квадрат 50х50 см). Прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».

   Метание мяча: Совершенствование метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. Броски набивного мяча весом 2 кг различными способами: двумя руками от груди, из-за головы; одной рукой от плеча.

Равновесие: «Ласточка» на полу. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Ходьба по рейке г/скамейке с помощью учителя. Равновесие на одной ноге на г/скамейке.

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной г/скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом на г/стенку, движение по г/стенке приставным шагом вправо, влево. Подлезание  под препятствие ограниченное с боков лежа на животе и в мягкий модуль-тоннель. Перелезание через г/скамейку (стоя с опорой на руки). Простейшая полоса препятствий с использованием ранее изученных упражнений в лазании, перелезании, подлезании и равновесии.

Эстафеты с передачей и переноской предметов.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – передача мяча из одной руки в другую над головой; броски мяча двумя и ловля двумя на тыльную сторону ладони; отбивы мяча об пол различными частями тела: локтем, о колено и ловля мяча на ладони. Упражнения с обручем – подбрасывание и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча на руке в боковой плоскости с помощью; вращение обруча на полу: вертушка.

Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки в лицевой и боковой плоскостях.

     Упражнения на тренажерах: Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса;  подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры со встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).

   **3  Раздел:   Подвижные игры и элементы спортивных игр (13 часов).**

     Подвижные игры: «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы», «Рыбаки и рыбки», эстафеты с бегом и прыжками,  «Снайперы», «Охотники и утки"

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Удержание шарика на теннисной ракетке. Набивание шарика открытой и закрытой  ракеткой. Игра «Кто больше набъет?». Подача мяча.

 Волейбол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча).  Боковая подача мяча.

Хоккей на полу:  Разучивание и совершенствование тестов: Тест № 1 - ведение шайбы (с обводкой конусов на расстоянии 10 метров – количество обведенных конусов за 1 минуту).

Тест № 2  - пасы (пять пасов на точность из-за линии; шайба посылается на линию между двумя конусами на расстоянии метра друг от друга с полным пересечением линии между конусами, расстояние от одной линии до другой 6 метров.). Тест № 3 – броски по воротам (пять бросков на точность с разных точек за 20 секунд).

 Баскетбол: Передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху  на месте в парах. Ведение мяча  шагом по прямой, змейкой. Броски мяча двумя руками от груди  из-под кольца с места.

**для 9 класса**

**1 Раздел:  Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

**(7 часов).**

Основы знаний:

1. Правила техника безопасности на уроках ЛФК.

2. Роль ЛФК в подготовке школьника к жизни и труду.

**Содержание**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища без предметов: Фиксированное положение головы при сменах исходных положений. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. Вис  спиной на г/стенке.  Общеразвивающие упражнения  без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом, со скакалкой).

Упражнения на дыхание: Тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом. Регулирование дыхания в быстрой ходьбе и беге.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Качели», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Веточка»,  «Носорог», «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Морская звезда», «Маятник», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Паучок», «Ножницы», «Велосипед». Упражнения на развитие мышц плечевого пояса: «Мельница», «Замочек», «Дощечка».

 Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием  конечностей  после выполнения силовых упражнений. Расслабление,  лежа на спине.

          Упражнения для развития точности и координации движений: Поочередные разнонаправленные движения рук и ног.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Гусеница», «Медвежонок». Катание мяча ногами. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.

**2 Раздел:  Двигательные умения и навыки (14 часов).**

  Построения и перестроения: Повороты направо, налево,  кругом на месте и в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию. Перестроение из колонны по одному колонну по два на месте и  в движении.

     Ходьба и бег: Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий: присесть, повернуться, выполнить упражнение. Начало бега из различных исходных положений ( упор присев, упор стоя на одном, на двух коленях). Бег в колонне по одному в равномерном темпе до 2 минут. Бег с ускорением по сигналу учителя. Челночный бег 3 Х 10 метров. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность. Прыжки со скакалкой.  Прыжки в высоту способом «согнув ноги».

   Метание мяча: Совершенствование метание малого мяча на дальность и в цель. Совершенствование бросков набивного мяча различными способами на дальность.

Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно.   Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Опускание на одно колено без помощи рук на г/скамейке. Равновесие на одной ноге на г/скамейке, повороты на г/скамейке.

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя; ходьба и лазание по наклонной г/скамейке различными способами. Полоса препятствий с использованием ранее изученных упражнений в лазании, перелезании, подлезании и равновесии.

Эстафеты с передачей и переноской предметов.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – различные передачи мяча из одной руки в другую; отбивы; броски; сочетание ранее изученных приемов.

Упражнения с обручем – бросок одной и ловля обруча двумя руками; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча на руке в лицевой и боковой  плоскостях; сочетание ранее изученных приемов.

Упражнения с лентой – горизонтальные и вертикальные махи в движении; спирали в лицевой и боковой плоскостях; змейки  в лицевой и   боковой плоскостях;  «восьмерка»; сочетание ранее изученных приемов.

     Упражнения на тренаж Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса;  подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры со встроенными весами (силовые тренажеры: разгибание ног; разгибание рук сидя; жим лежа; становая тяга).

**3        Раздел:  Подвижные игры и элементы спортивных игр (12 часов).**

     Подвижные игры: «Вызов номеров», «Второй лишний», «Снайперы», «Охотники и утки"

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Набивание шарика открытой и закрытой  ракеткой. Игра «Кто больше набьет?». Подача мяча рукой. Удары по мячу: подставкой, толчком.

  Упражнения с фитболом.

 Волейбол: Разучивание и совершенствование тестов: Тест №1 – подача мяча (выполнение пяти подач подряд). Тест №2 – прием подач (с пяти подач принять три). Тест №3 – броски и ловля мяча в паре с учителем через сетку (кол-во  раз за 1 минуту). Выполнение тестов на результат.

Хоккей на полу:  Совершенствование тестов: Тест № 1 - ведение шайбы (с обводкой конусов на расстоянии 10 метров – количество обведенных конусов за 1 минуту).

Тест № 2  - пасы (пять пасов на точность из-за линии; шайба посылается на линию между двумя конусами на расстоянии метра друг от друга с полным пересечением линии между конусами, расстояние от одной линии до другой 6 метров.). Тест № 3 – броски по воротам (пять бросков на точность с разных точек за 20 секунд). Прием и передача шайбы партнеру в движении с дальнейшим броском по воротам. Броски по воротам с расстояния 4 метров.

 Баскетбол: Разучивание и совершенствование тестов: Тест № 1 – передача (передача мяча в стену и ловля его за одну минуту). Тест № 2 – ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество фишек за  минуту). Тест № 3 – броски (броски мяча из-под кольца – количество раз за минуту).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Разделы программы*** | ***5 класс*** | ***6 класс*** | ***7 класс*** | ***8 класс*** | ***9 класс*** |
| 1. | Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 |
| 2. | Двигательные умения и навыки. | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 |
| 3. | Подвижные игры и элементы спортивных игр. | 10 | 10 | 10 | 13 | 12 |
|  | **Итого часов:** | 34 | 34 | 34 | 34 | 33 |