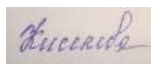


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижекулойская средняя школа»**

Рассмотрена и принята
на заседании
педагогического совета №1
29 августа 2023 года

Согласована
Заместитель директора по УВР



/Киселева О.А./
29 августа 2023 года



Приказ №36-6 от 29 августа 2023 года

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Составитель:

Шутов Алексей Владимирович, учитель физкультуры,
высшая квалификационная категория

д.Урусовская, 2020 год

Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью составлена на основе требований планируемых результатов адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальным нарушением) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017., составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа», а также в соответствии с направлениями работы по формированию ценностных установок и социально-значимых качеств личности, указанными в Рабочей программе воспитания МБОУ «Нижекулойская средняя школа»

*Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.- Сб. 2.- 304 стр. (67 -102 стр.)\

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

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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 позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, 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 учащихся 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 обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- *воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- * овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- *коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- *воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 уроков в течение года, в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 68 ч., в 7 классе - 68 ч., в 8 классе - 68 ч., в 9 классе - 68 ч., всего 340 уроков за 5 лет.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование инклюзивно в массовой школе в 6 и 9 классах.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучаемого курса

5 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями; - знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»; - уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; - уметь соблюдать интервал; - уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;

<ul style="list-style-type: none"> - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание к друг другу; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; - уметь лазать по канату произвольным способом; - уметь выбрать наиболее удачный способ переноски груза; - уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости;
--	--

6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> -должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание; 	<ul style="list-style-type: none"> - знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; - знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; - уметь соблюдать дистанцию в движении; - уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; - уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; - уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; - уметь лазать по канату способом в три приема;

7 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</p> <p>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</p> <p>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</p> <p>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</p> <p>- уметь различать фазы опорного прыжка;</p> <p>- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;</p> <p>- уметь лазать по канату способом в два и три приема;</p> <p>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p>

8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p>	<p>- знать что такое фигурная маршировка;</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p>

<p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	<p>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</p> <p>- знать фазы опорного прыжка;</p> <p>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения;</p> <p>- уметь изменять направление движения по команде;</p> <p>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</p> <p>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</p> <p>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</p>
--	--

9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками,</p>	<p>- знать что такое строй;</p> <p>- знать как выполнять перестроения;</p> <p>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</p> <p>- уметь выполнять все виды лазания;</p> <p>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</p>

<p>учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу</p>	<p>- уметь выполнять равновесие;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке</p>
---	---

Содержание учебного предмета

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- *простые и смешанные висы и упоры;
- *переноска груза и передача предметов;
- *танцевальные упражнения;
- *лазание и перелезание;
- *равновесие;
- *развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов)

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры (21 час)

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

*коррекционные;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка (14 часов)

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные 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.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

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

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

Гимнастика и акробатика (19 часов)

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

*простые и смешанные висы и упоры;

*переноска груза и передача предметов;

*танцевальные упражнения;

*лазание и перелезание;

*равновесие;

*развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (25 часов)

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры (10 часов)

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

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

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

*коррекционные;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;

*с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка (14 часов)

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

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

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

Гимнастика и акробатика (15 часов)

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету 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;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

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.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

*простые и смешанные висы и упоры;

- *переноска груза и передача предметов;
- *танцевальные упражнения;
- *лазание и перелезание;
- *равновесие;
- *развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (15 часов)

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.
Многоскоки 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.

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 10 м.

Подвижные и спортивные игры (17 часов)

Волейбол

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;

*с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

*с бегом на скорость;

*с прыжками в высоту, длину;

*с метанием мяча на дальность и в цель;

*с элементами пионербола и волейбола;

*с элементами баскетбола;

*игры на снегу.

Лыжная подготовка (21 час)

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».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

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

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

Гимнастика и акробатика(15 часов)

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

*упражнения на осанку;

*дыхательные упражнения;

*упражнения в расслаблении мышц;

*основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

*с гимнастическими палками;

*с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

*упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- *взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- *приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- *простые и смешанные висы и упоры;
- *переноска груза и передача предметов;
- *танцевальные упражнения;
- *лазание и перелезание;
- *равновесие;
- *развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (15 часов)

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры (17 часов)

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

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 вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- *коррекционные;
- *с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- *с бегом на скорость;
- *с прыжками в высоту, длину;
- *с метанием мяча на дальность и в цель;
- *с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- *с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

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

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

Гимнастика и акробатика (15 час)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- *упражнения на осанку;
- *дыхательные упражнения;
- * упражнения в расслаблении мышц:

*основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

* с гимнастическими палками;

* с большими обручами;

*с малыми мячами;

*с набивными мячами;

* упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

*простые и смешанные висы и упоры;

*переноска груза и передача предметов;

*танцевальные упражнения;

*лазание и перелезание;

*равновесие;

* опорный прыжок;

*развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (15 часов)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки -800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Лыжная подготовка (19 часов)

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Подвижные и спортивные игры (19 часов)

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3- 6 по 5 -10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- *коррекционные;
- *с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- * с бегом на скорость;
- *с прыжками в высоту, длину;
- *с метанием мяча на дальность и в цель;
- *с элементами пионербола и волейбола;
- *с элементами баскетбола;
- *игры на снегу.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

**Распределение учебного времени на различные виды
программного материала по классам
Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	19	15	15	15
2.2	Легкая атлетика	18	25	15	15	15
2.3	Лыжная подготовка	14	14	21	21	19
2.3.1	Спортивные игры:	21	10	17	17	19

2.3.2	Баскетбол					
2.3.3	Волейбол					
2.3.4	Футбол					
Всего:		68ч	68ч	68ч	68ч	68ч

**Тематическое планирование
5 класс**

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1	
Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	В процессе урока
<i>Физическая культура человека</i>	
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	В процессе урока
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока
Раздел 2	
Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	18
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15

Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка	
<i>Лыжная подготовка</i>	14
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	
<i>Спортивные игры</i>	21
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол Пионербол	
Раздел 3	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В процессе урока

6 класс

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1	
Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	В процессе урока
История зарождения олимпийского движения в России.	В процессе урока
<i>Физическая культура человека</i>	
Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	В процессе урока
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока

Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока
Раздел 2 Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	25
Знания о физической культуре Беговые упражнения Пръжковые упражнения Метания малого мяча	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	19
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка	
<i>Лыжная подготовка</i>	14
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	
<i>Спортивные игры</i>	10
Знания о физической культуре Баскетбол Пионербол	
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки	В процессе урока

7 класс

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1 Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	В процессе урока
<i>Физическая культура человека</i>	

Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры Зрение. Гимнастика для глаз.	В процессе урока
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	В процессе урока
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока
Раздел 2 Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	15
Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15
Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки	
<i>Лыжная подготовка</i>	21
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	
<i>Спортивные игры</i>	17
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений	В процессе урока

8 класс

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1	

Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока
<i>Физическая культура человека</i>	
Физическое развитие человека.	В процессе урока
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	В процессе урока
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока
Раздел 2	
Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	15
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15
Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	
<i>Лыжная подготовка</i>	21
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	
<i>Спортивные игры</i>	17
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирование	В процессе урока

9 класс

Тема раздела	Количество часов
Раздел 1	
Знания о физической культуре	
<i>История физической культуры</i>	
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока
<i>Физическая культура человека</i>	
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	В процессе урока
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	В процессе урока
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока
Совершенствование физических способностей	В процессе урока
Раздел 2	
Физическое совершенствование	
<i>Лёгкая атлетика</i>	15
Знания о физической культуре Спринтерский бег Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность	
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15

Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Прикладная подготовка Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без	
Лыжная подготовка	19
Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	
Спортивные игры	19
Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты	В процессе урока

Контрольно-измерительные материалы

5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3Х10	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00

Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

<i>6 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Бег 2000м	Без учета времени					

<i>7 класс</i>	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний						
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1

Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

<i>8 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

<i>9 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8

Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

Коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:
 - внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
 - развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
 - реализация принципа природосообразности;
 - систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
 - развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
 - воспитание правильной осанки;
 - развитие чувства ритма;
 - развитие прыгучести, координации движений;
 - развитие точности движений;
 - воспитание чувства товарищества;
- Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:
 - приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
 - запоминание различных терминов, их сочетаний;
 - словесное опосредование двигательных действий;
 - оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
 - умение выполнять движения по словесной инструкции;
 - словесная регуляция двигательных действий;
 - оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;

- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
 - формирование умения преодолевать трудности;
 - воспитание самостоятельности принятия решения;
 - формирование адекватности чувств;
 - воспитание правильного отношения к критике.

Поурочно-тематическое планирование

8 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2.	Бег 30 м. Ходьба крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Бег 60м Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Прыжок в длину с места. Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места и разбег	1
7.	Метание мяча на дальность .Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Бег 1000м Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9.	Кроссовый бег 2000м Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10.	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12.	Подтягивание на перекладине.Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13.	Челночный бег 3x10м.Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15.	ОФП.	1
16.	ОФП	
17.	ОФП	
18.	ОФП	
19.	Вводный урок по т. «Гимнастика».Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1
21.	Повторение перестроения из одной шеренги в две. Упражнение на равновесие на бревне	1
22.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
23.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.Лазанье по канату.	1
24.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты на месте.	1
25.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1

26.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища Бросок набивного мяча	1
27.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
28.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо Акробатические упражнения.	1
29.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
30.	Опорный прыжок. Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
31.	Опорный прыжок Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
32.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1
33.	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1
34.	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
35.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
36.	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
37.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
38.	Вводный урок по т. «Лыжная подготовка» Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
39.	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
40.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
41.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
42.	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
43.	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
44.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
45.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
46.	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
47.	Обучение повороту переступанием в движении	1
48.	Повторение поворота переступанием в движении	1
49.	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
50.	Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Коньковый ход без палок	1
51.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м. Коньковый ход без палок.	1
52.	Соблюдение ТД на уроках по т. Спортивные игры». Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
53.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
54.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1

55.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
56.	Розыгрыш мяча на 3 паса Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
57.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
58.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом Учебная игра.	1
59.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
60.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом Учебная игра.	1
61.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
62.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов. Игра в *снайперы* с1, 2 мячами.	1
63.	Беговая разминка 3 минут. ОРУ типа зарядки .Прыжки в высоту перешагиванием подбор разбег с 3 шагов закрепление учить переход через планку , приземление	1
64.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1
65.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
67.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
68.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Зачет (промежуточная аттестация)	1

9 класс

№ урока	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика – 8 часов	
1	Соблюдение ТБ на уроках легкой. Низкий старт	1
2	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «А ну-ка догони»	1
3	Бег 100 м. Подвижная игра: «Самый	1
4	Бег 100 м с преодолением препятствий	1
5	Кроссовый бег на 500-100 м по пересеченной местности	1
6	Прыжок в длину с разбега. Игра «Установи рекорд»	1
7	Метание мяча на дальность.	1
8	Толкание набивного мяча.	1
	Спортивные игры - 8 часов	
9	Волейбол. Техника приема передачи мяча и подачи. Игра «Сумей выполнить»	1
10	Техника приема передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений	1
11	Верхняя прямая передача в прыжке	1
12	Прямой нападающий удар через сетку. Игра «Сумей защитит»	1
13	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево	1
14	Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски	1
15	Повторы на месте вперед, назад, выравнивание и выбивание мяча. Игра «Слушай сигнал»	1
16	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	1
	Гимнастика и акробатика – 15 часов	
17	Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра «Найди свое место в строю»	1
18	Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями	1
19	Лазанье по наклонной скамейке	1
20	Лазанье по канату. Вис на канате, на руках, согнув ноги. Игра «Сделай лучше»	1
21	Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке	1

22	Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра «Море волнуется, раз...»	1
23	Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа.	1
24	Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
25-26	Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра «Сумей выполнить»	2
27	Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
29	Наклон вперед из положения сед на полу	1
30	Упражнения с предметами, на снарядах: * с гимнастическими палками; * с большими обручами	1
31	Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.	1
	Лыжная подготовка – 19 часов	
32	Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. Передвижение попеременным Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
33	Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные гонки»	1
34	Поворот на месте махом назад снаружи. Ходьба на лыжах 1 км	1
35	Подъем «полулесенкой», «полулелочкой». Игра «Не упади»	1
36	Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра «Сохрани равновесие»	1
37	Комбинированное торможение лыжами и палками	1
38	Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Игра «Быстрый лыжник»	1
39	Прохождение на скорость отрезка до 100 м	1
40	Повторение изученных ходов	1
41	Прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности;	1
42	Подъем «елочкой», «лесенкой»	1
43 -44	Прохождение дистанции 2 км на время.	2
45 -46	Спуск в средней и высокой стойке	2
47-48	Прохождение дистанции 1 км	2
49 -50	Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1.5 км. Игра «Быстрый лыжник»	2

Спортивные игры -11 часов		
51	Баскетбол. Соблюдение ТБ во время игры. Штрафные броски	1
52	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	1
53 -54	Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине	2
55 -56	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	2
57	Броски мяча в корзину с различных положений	1
58	Волейбол. Соблюдение ТБ во время игры. Прием мяча снизу у сетки	1
59	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении	
60	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча	1
61	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3- 6 по 5 -10 раз)	1
Легкая атлетика – 7 часов		
62	Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1
63	Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий	1
64	Пеший переход по пересеченной местности (2, 5-3 км)	1
65	Метание мяча на дальность с разбега	1
66	Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех»	1
67	Прыжок в длину с места	1
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачет (промежуточная аттестация)	1
	Всего	68

