

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа – интернат № 5 г. Нижнеудинск»

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО учителей -  
предметников  
Протокол от «23» 08. 2023 г.  
№1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МКОУ «Школа –  
интернат № 5 г.  
Нижнеудинск»  
от «31» 08. 2023г. №158-  
од

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

для обучающихся 5 – 9 классов с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями )

Вариант 1

Учитель физической культуры  
Михлина С.А.

г.Нижнеудинск 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе

- «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.
- Учебного плана образовательного учреждения.

Программа рассчитана на 68 часов, по 2 часу в неделю. Физическая культура в школе (VIII вида) является одним из учебных предметов, как школьный учебный предмет имеет особое коррекционно - развивающее значение. Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук Зданевич А.А 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011. Рабочая программа по физкультуре разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией В.В. Воронковой, М.Н. Перова, Т.В.Алышева по предмету «Физическое воспитание» Издательство М:«Просвещение», 2008 г.

**Цель:** Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентирует на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (сила, быстрота, выносливость, ловкость и другое);
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **Планируемые результаты**

**Учащиеся должны знать и уметь:** правила игр, способы выполнения

упражнений,  
уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

***Основные виды организации учебного процесса:***

- урок.

***Основные методы организации учебного процесса:***

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

**Основные технологии:**

- Игровые;
- Информационные.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные.

Критерий и нормы оценки знаний учащихся. Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д. Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры**. Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

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

учащиеся должны овладеть доступными и простейшими видами построений. Построения и ерестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на

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

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя —

стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцу туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладеть комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки. На уроках элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы (мячи, кегли, г/маты, обручи, г/палки, г/скамейки).

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

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». Вне его включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

### Распределение учебного материала по разделам программы и классам.

№ п/п	Вид программы многоматериала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Гимнастика	18	17	16	17	16
2.	Легкая атлетика	26	26	29	26	27
3	Лыжная подготовка	10	11	10	11	12
4.	Подвижные испортивные игры	14	14	13	14	13
5.	Основы знаний	В процессе урока				
	Всего часов:	68	68	68	68	68

**5 класс**  
(68 ч. в год, по 2 ч. в  
неделю)

#### Основы знаний

Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

#### I четверть (18 часов)

##### Легкая атлетика

##### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

##### *Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с постановками для выполнения заданий. Ходьба с речевкой и песней.

##### *Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость 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. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбегаспособом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбегаспособом «перешагивание».

#### *Метание*

Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места.

**Учащиеся должны знать:** фазы прыжка в длину с разбега.

**Уметь:** выполнять разнородности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин.; бегать на время 80 м, выполнять прыжок в длину с разбега «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

## **II четверть (14**

### **часов) Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

#### *ОРикорректирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОРикорректирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке;

#### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, сподбрасывание мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30 см.).

#### *Опорный прыжок*

Прыжок через козла и врозь.

*Упражнения для развития пространственной ориентировки.*

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега

приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы команд: «Налево!», «Направо!».

**Уметь:** выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ног врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

## **Шчетверть (20 часов).**

### **Лыжная подготовка**

#### *Теоретические сведения*

Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. *Практический материал*

Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой основной стойке. Подъём по склону наискось прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км. Передвижение на лыжах на скорости на отрезке 40-60 м. Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

#### **Гимнастика** *Акробатические упражнения.*

Совершенствование кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. *Опорный прыжок.*

Совершенствование прыжка ног врозь.

#### **Баскетбол**

Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля передачи двумя руками на месте. Игры элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощённым правилам.

**Учащиеся должны знать:** (лыжная подготовка)

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60 м; выполнять спуск со склонов в низкой и основной стойке; преодолевать на лыжах 1 км.

**По баскетболу знать:** правила игры в баскетбол,

**Уметь:** вести мяч различными заданиями; ловить и передавать мяч по правилам.

## **IV четверть (16 часов)**

### **Лёгкая атлетика**

Совершенствовать изученные виды ходьбы и бега. Медленный бег до 4 мин. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность места. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

#### **Пионербол**

Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Лов мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Нападающий удар. Боковая подача. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать** (по пионерболу):

Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на трипаса.

**6 класс**

**(68 ч. в год, по 2 ч. в**

**неделю) Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

## **I четверть (18 часов) Легкая атлетика**

### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту.

### *Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о спортивной ходьбе.

### *Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

### *Прыжки*

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

### *Метание*

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Толкание набивного мяча с места.

**Учащиеся должны знать:** фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки в встречной эстафете.

**Уметь:** ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель, на дальность.

## **II четверть (14 часов)**

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Знание терминологии физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте 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.

#### *ОРКорректирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОРКорректирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за нее одной рукой.

#### *Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом на задизупора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» сопорой руками опол.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов. Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева, направо, и наоборот.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на

носках. Шаг сподскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.  
*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.

#### *Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну споворотами налево, направо с различными движениями рук с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

#### *Опорный прыжок*

Прыжок ногой врозь через козла споворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

#### *Упражнения для развития пространственной ориентировки.*

Ходьба «змейкой» по диагонали с поворотами у ориентира. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или бег на месте 5, 10, 15 с, несообщая учащимся времени. Произвольное выполнение ОРУ, исключая их положение основной стойки, в течение 5-10 с. Отжимание в упоре лёжа.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Уметь:** подавать команды при выполнении ОРУ, соблюдать дистанцию в движении, выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь», сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий.

### **Шчетверть(20 часов)**

#### **Лыжная подготовка**

##### *Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

##### *Практический материал*

Попеременный двухшажный ход. Передвижение на скорость на расстоянии до 100 м. Подъём по склону упрямо ступающим шагом. Спуск пологих склонов в низкой и основной стойке.

Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км. Преодоление на лыжах 1,5-2 км. в быстром темпе. Игры. Эстафеты на лыжах.

#### **Гимнастика.**

Совершенствование акробатических упражнений, опорного прыжка, равновесия на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

#### **Баскетбол**

Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча покорзине снизу от груди. Учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

**Уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60 м пройтись в быстром темпе 100-120 м; преодолевать спуски в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5-2 км.

**Знать:** (по баскетболу) правила поведения игроков во время игры.

**Уметь:** выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой (попеременно); бросать мяч в корзину снизу с места.

#### **IV четверть (17 часов)**

##### **Лёгкая атлетика**

Ходьба и её разновидности. Бег с ускорением 30 м. Бег с препятствиями. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в

высотусразбегаспособом«перешагивание». Совершенствование метаниямалого мяча в цель,надальностьсместа.Совершенствованиеотлканиенабивногомячасместа

### **Пионербол**

Расстановкаиперемещениеигроковнаплощадке.Передачамячасверхуодвумярукаминадсобойивпарах.Нижняяпрямаяподача. Розыгрышмячанатрипаса. Учебнаяигра.

**Учащиесядолжнызнать:**(пионербол)правилаперехода.

**Уметь:**перемещатьсянаплощадке,разыгратьмяч.

## **7 КЛАСС**

**(68 ч.в год, по2ч.в неделю)**

### **Основызнаний**

Чтотакоедвигательныйрежим.Правилабезопасностинаурокахлёгкойатлетики

### **Ичетверть(18часов)**

#### **Легкаяатлетика**

##### *Теоретическиесведения*

Значениеходьбыдляукрепленияздоровьячеловека.Основыкроссовогобега.Бегповиражу.

##### *Ходьба*

Продолжительнаяходьба(20-30мин.)вразличномтемпе,сизменениемшириныичастотышага. Ходьба«змейкой».Ходьбасразличнымиположениямитуловища(наклоны,присед).

##### *Бег*

Бегнизкогостартаистартовыйразбег.Бегускорениеминавремя(60м.).Медленныйбегдо8мин.Кроссовыйбегна500-1000м.Бегспреодолениемпрепятствий.

Встречныеэстафеты.

##### *Метание*

Метаниемалогомячавцельсместа.Метаниемалогомячанадальностьсразбега.Метаниянабивногомячаразличнымиспособами. Толканиенабивногомячанадальность.

##### *Прыжки*

Запрыгиваниянапрепятствиявысотой60-

80см.Прыжкисоскакалкойдо2мин.Прыжоквдлинусразбегаспособом

«согнувноги».Прыжокввысотусразбегаспособом«перешагивание».

**Учащиеся должнызнать:** значениеходьбы дляукрепления здоровья человека; основыкроссовогобега, бегповиражу.

**Уметь:** выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать равномерно в медленномтемнее 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»;выполнятьметаниемалого мячавцель,надальность;выполнятьтолканиенабивногомячасмеча.

### **II четверть(14часов)**

#### **Гимнастика**

##### *Теоретическиесведения*

Самоконтрольиегоосновныеприемы.Правилабезопасностинаурокахгимнастики.

##### *Строевыеупражнения*

Понятие острое,шеренге,ряде,колонне,

флангах,дистанции.Размыканиеуступамипосчету.Поворотынаправо,налево приходебенаместе.Выполнениекоманд:«Чаще шаг!»,«Режешаг!».Ходьба

«змейкой»Ходьбасразличнымиположениямирук.

##### *ОРикорригирующиеупражнениябезпредметов*

Упражнениянаосанку,дыхательныеупражнения,упражненияврасслаблениимышц,основныеположениядвиженияголовы,конечностей, туловища.

##### *ОРикорригирующиеупражненияспредметами,наснарядах*

Упражненияс гимнастическимипалками,соскакалками,с

гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на

высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

*Акробатические упражнения*

Стойканыруках,переворотбоком(для мальчиков).Кувырок вперед,назад.«Мост»изположениялѐжа.«Шпагат»сопоройрукамиопол

*Переноскагрузаипередачапредметов*

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.

*Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темп музыки.

*Лазание и перелезание*

Передвижение вправо, влево висена гимнастической стенке. Подтягивание висена гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий перелезанием через них, подлезанием.

*Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне.

*Опорный прыжок*

Прыжок, согнув ногу через коня. Прыжок ногой врозь через коня с поворотом на 90,\*180\* (для мальчиков).

*Упражнения для развития пространственной ориентировки*

Построение в колонну под два (по ориентирам без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с поддержанием равновесия, переноской различных предметов.

**Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять размыкание уступами; как осуществлять страховку при выполнении упражнений другим учеником.

**Уметь:** различать и правильно выполнять команды по инструкции учителя; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

### **III четверть (20 час)**

#### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

*Практический материал*

Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «полулесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2 км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3 км. Игры: «Слалом», «Подбери флажок», «Метков цель». Эстафеты на лыжах.

#### **Гимнастика**

Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование опорного прыжка.

#### **Баскетбол**

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от плеча. Игры с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

**Учащиеся должны знать:** как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

**Уметь:** координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м одновременными шагами; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3 км.

**Знать:** (по баскетболу) когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:** выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди.

## **IV четверть(15часов)**

### **Лёгкаяатлетика**

Ходьбаи еёразновидности.Бег 60мс различного старта. Бегспрепятствиями.Совершенствованиеметаниямалогомяча вцельс места, надальностьсразбега, метаниянабивногомячаразличнымиспособами, толканиенабивногомячанадальностьсместа.Совершенствование прыжкавдлину, ввысотусразбега.

### **Волейбол**

Правилаиобязанностиигроков, техникаигрывволейбол, предупреждение травматизма,верхняяпередачамячадвумярукаминадсобой,приёмипередачамячасверхуисн изув парах, учебнаяигра.

**Знать:**(поволейболу)праваиобязанностиигроков;какпредупредитьтравмы.

**Уметь:**выполнятьверхнююпрямуюподачу;игратьвволейбол.

**8 класс**

**(68 ч.в год, по2ч.в неделю)**

### **Основызнаний**

Чтотакоедвигательныйрежим.Правила безопасности наурокахлёгкойатлетики.

## **I четверть(18часов)**

### **Лёгкаяатлетика**

#### *Теоретическиесведения*

Правиласудействапобегу,прыжкам,метанию.ПравилапередачиЭстафетнойпалочкив легкоатлетическихэстафетах.

#### *Ходьба*

Ходьбанаскорость(до15-20мин.).Прохождениенаскоростьотрезковот50-100м.

Ходьб

агруппаминаперегонки.

#### *Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100м).Кроссовыйбегна500-1000мпопересеченнойместности.Бегспреодолениемпрепятствий.Эстафетныйбег4x100м.

#### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и спродвижением. Прыжок в длину способомсразбега «согнув ноги».Прыжокв длинус разбегаспособом «перешагивания».

#### *Метание*

Броскинабивногомячаразличнымиспособами.Метаниемалогомячамвцельинадальность. Толканиенабивногомячасоскачкавсектор.

**Учащиесядолжнызнать:**простейшиеправиласудействапобегу,прыжкам,метанием;прав илапередачиэстафетнойпалочки.

**Уметь:** бежать с переменной скоростью в течение бмин,вразличномтемпе; выполнять прыжки вдлину, высоту,метать,толкать набивноймяч.

## **II четверть(14часов)**

### **Гимнастика**

#### *Теоретическиесведения*

Самоконтрольиегоосновныеприёмы.Правилабезопасностинаурокахгимнаст ики.Требованиякстроевомушагу.Фазыопорногопрыжка.

#### *Строевыеупражнения*

Закреплениевсехвидовперестроений.Фигурная маршировка

Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

*ОР* *корректирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОРикорригирующиеупражненияспредметами,наснарядах*

Сгимнастическимипалками,соскакалками,снабивнымимячами.

Упражнениянагимнастическойскеамейке.

*Упражнениянагимнастическойстенке*

Взмахиногойвсторону,стоялицомкстенке.Приседаниенаоднойноге(другаяподнятавперед).

*Акробатическиеупражнения*

Кувырок вперёд,назад.Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).Поворот направо,налевоиз положения«мост»(девочки).«Шпагат»сопоройрукамиопол.

*Переноскагрузаипередачапредметов*

Техника безопасности при переноске

снарядов.Передачанабивного

мячавколоннемеждуног.

Переносканесколькихснарядовпогруппам(навремя).

*Танцевальныеупражнения*

Простейшиесочетаниятанцевальныхшагов.

*Лазаниеиперелезание*

Лазаниенаскоростьразличнымиспособамипогимнастическойстенке.Лазаниеввисенару кахиногахпобревну. Подтягиваниеввисенагимнастическойстенке.

*Равновесие*

Быстропередвижениеипобревну.Полушпагатсразличнымиположениямирук.Ходьбапогимнастическойскеамейкесдоставаниемсполапредметов. Простейшиекомбинациинабревне.

*Опорныйпрыжок*

Совершенствованиеопорного

прыжканогиврозьчерезкозласповоротомна90\*(девочки),согнувногис

поворотомна90\*и180\*(мальчики).

*Упражнениядляразвитияпространственнойориентации.*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировкадо различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев,упорлежа, упор стоя на коленях, упор сидясадибезконтролязрения.Передвижениевколоннепрыжкамиссоблюдениемопределеннойдистанции.

**Учащиесядолжнызнать:**чтотакоефигурнаямаршировка;требованиекстроевомушагу;фазыопорногопрыжка.

**Уметь:**соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направлениедвижения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;выполнятьпростейшиекомбинациинабревне;

### **III четверть(20часов)**

#### **Лыжнаяподготовка**

*Теоретическиесведения*

Каквлиаютзанятиялыжаминатрудовуюдеятельностьучащихся.Правилабезопасностинаурокахлыжнойподготовки.

*Практическийматериал.*

Совершенствованиепопеременногодвухшажного,одновременногообесшажногоиодношажногоходов. Одновременныйдвухшажныйход.

Поворотмахомнаместе.Комбинированноеоторможениеилыжамиипалками.Передвижениевбыстромтемпена отрезках 200-300м. Обучениеправильномупадению припрохождении спусков. Преодолениеналыжахдистанции2км (девочки),2,5

(юноши).Лыжныеэстафеты,игры:«Переставьфлажок», «Ктобыстрее?»,«Метковцель».

#### **Гимнастика**

Совершенствованиеопорногопрыжка.Совершенствованиеакробатическихупражнений.

#### **Баскетбол**

Закрепить основные правила игры в баскетбол.

Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола, учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** как правильно проложить лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

**Уметь:** пройти в быстром темпе 150-200 м, 200-300 м; преодолевать на лыжах 2-2,5 км.

**Знать:** (по баскетболу) как правильно выполнять штрафные броски.

**Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение и бросков с различных положений и расстояния.

### **IV четверть (17 часов)** **Лёгкая атлетика**

Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель, на дальность, бросков набивного мяча различными способами. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Волейбол

Закрепить правила и игры в волейбол; наказание при нарушении правил игры; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блок (ознакомление); учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** (по волейболу)

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

**Уметь:** принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения.

## **9 КЛАСС** **(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)**

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики.

четверть (18 часов)

Лёгкая атлетика

*Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

*Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

*Бег*

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

*Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание различных предметов в цель на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

**Учащиеся должны знать:** как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

**Уметь:** пробежать в медленном темпе 10-

12 мин; бегать на короткую дистанцию 100 м, среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

четверть (15 часов)

Гимнастика

*Теоретические сведения*

Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики.

*Строевые упражнения*

Выполнение строевых

команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка. Размыкание в движении и на заданный интервал.

*ОР* *корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР* *корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения гимнастическими палками, скакалкой, набивными мячами, гимнастическими обручами.

### *Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

### *Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево упор на правое (левое) колено.

### *Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис в разном положении ног.

### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонн справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

### *Танцевальные упражнения*

Сочетание изученных танцевальных шагов.

### *Лазание и перелезание*

Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

### *Равновесие*

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

### *Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

### *Упражнения для развития пространственной ориентации.*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения руки и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

**Учащиеся должны знать:** что такое строй, как выполнять перестроения.

**Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

четверть (20 часов)

### *Лыжная подготовка*

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

### *Практический материал*

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте шагом назад кнаружи; спуск средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100 м; прохождение дистанции 3 км в медленном темпе; прохождение дистанции 2 км в разном темпе; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?».

### *Гимнастика*

Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

### *Баскетбол*

Понятие о тактике игры, практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений, учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов.

**Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300 м., преодолевать на лыжах 2-3 км.

**Знать:** (по баскетболу) что значит «тактика игры».

**Уметь:** выполнять передачу из-

за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой, выполнять броски мяча в корзину с различных положений и расстояния.

четверть(16часов)

Лёгкаяатлетика

Совершенствованиевсехвидовходьбыибеге.Совершенствованиетехникиметаниямалогоутяжелёного мяча,учебнойгранаты на дальность.Совершенствование техники прыжкавдлинну, ввысотусразбега.

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;  
закрепить правила и игры в волейбол; приём передачи мяча сверху и снизу в парах;  
верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

**Учащиеся должны знать:** влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

**Уметь:** выполнять все виды подачи; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

### Тематическое планирование 5 – 9 классов

#### 5 класс

Содержание учебного материала	Кол - во ча со в	Дата пр оведения	
		план	факт
<b>И четверть (17 часов)</b>			
Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег широким шагом, на носках.	1		
Тестирование.	2		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с укороченного разбега.	2		
Медленный бег до 4 мин.	1		
Бег 60 м на скорость с высокого и низкого старта.	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Эстафетный бег.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
Игры с элементами пионербола, баскетбола.	1		
<b>II четверть (15 часов)</b>			
Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание и перелезание.	1		
Полоса препятствий.	1		

Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с бегом, метанием, ловлей, бросанием.	1		

<b>III четверть (22 часа)</b>			
Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) слыжами.	1		
Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
Передвижение ступающим скользящим шагом.	1		
Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1		
Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км.	1		
Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	1		
Преодоление дистанции на лыжах до 1 км.	1		
Игры на лыжах.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.</i>	1		
<i>Ведение мяча на месте и в движении.</i>	1		
<i>Ловля и передача мяча двумя руками на месте.</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	3		
<i>Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	2		
<b>IV четверть (15 часов)</b>			
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 4 мин.	1		
Эстафетный бег.	1		
Тестирование.	2		
Бег с препятствиями.	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с места.	1		
Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
<b>Пионербол</b>			
<i>Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.</i>	1		
<i>Подача мяча двумя руками снизу.</i>	1		
<i>Нападающий удар. Боковая подача.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	1		

**6 класс**

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт

<b>Четверть(8часов)</b>			
-------------------------	--	--	--

Основные частители. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30 м.	1		
Тестирование.	2		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 5 мин.	1		
Встречные эстафеты (с передачей эстафетной палочки)	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Бег 60 м с низкого старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Кросс 300-500 м.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
Игры с элементами пионербола и баскетбола.	2		

### Пчетверть (14 часов)

Знание терминологии и физических упражнений. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание и перелезание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		

### Шчетверть (22 часа)

Для чего и когда применяются лыжи. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Передвижение на скорость на расстоянии до 100 м.	1		
Подъем по склону упрямо ступающим шагом.	1		
Спуск пологих склонов в низкой, основной стойке.	1		
Повороты с переступанием в движении.	1		
Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1		
Торможение «плугом».	1		
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5 км.	1		
Преодоление на лыжах 1,5-2 км. в быстром темпе.	1		
Игры, эстафеты на лыжах.	1		

Совершенствование опорного прыжка.	1		
------------------------------------	---	--	--

Акробатические упражнения.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правила игры. Правила поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Выпрыгивание вверх.</i>	1		
<i>Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</i>	1		
<i>Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении.</i>	1		
<i>Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.</i>	1		
<i>Броски мяча в корзину снизу и от груди</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	<b>2</b>		

#### IV четверть (16 часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег с ускорением 30 м.	1		
Бег с препятствиями.	1		
Тестирование.	2		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с места.	1		
Кроссовый бег 300-500 м.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Эстафетный бег.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.</i>	1		
<i>Нижняя прямая подача.</i>	1		
<i>Розыгрыш мяча на триаса.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	1		

#### 7 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>IV четверть (18 часов)</b>			
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с низкого старта и стартовый разбег.	1		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 4 мин.	1		
Встречные эстафеты.	1		

Бег60мсускорением.	1		
Метаниемалогомяча вцельс места.	1		
Метаниемалогомяча надальностьс разбега.	1		

Метаниенабивногомячаразличнымиспособами.	1		
Бегспреодолениемпрепятствий.	1		
Кросс500-1000м.	1		
Толканиенабивногомячанадальность.	1		

### Пчетверть(14часов)

Самоконтрольиегоосновныеприемы. Правилабезопасностинаурокахгимнастик и.Строевые упражнения.	1		
Общеразвивающиеикорректирующие упражнениябез предметов.	1		
Общеразвивающиеикорректирующиеупражненияс предметами,наснарядах.	1		
Переноскагрузаипередачапредметов. Подготовкаместазанятийвспортивномзале.	1		
Упражнениянагимнастическойстенке.	1		
Акробатическиепражнения.	2		
Опорныйпрыжок.	2		
Лазаниеиперелезание.	1		
Полосапрепятствий.	1		
Равновесиенагимнастическойскемееке,гимнастическом бревне.	1		
Упражнениядляразвитияпространственнойориентировки.	1		
Танцевальныеупражнения.	1		

### Шчетверть(20часов )

Каквлиаютзанятиялыжаминатрудовуюдеятельност ьучащихся.Правилабезопасностинаурокахлыжной подготовки.Подборлыжногоинвентаряиуходзаним.	1		
Попеременныйдвухшажныйход.	1		
Одновременныйдвухшажныйход.	1		
Одновременныйодношажныйход.	1		
Подъем«полуелочкой»,«полулесенкой».	1		
Комбинированноеоторможениелыжамиипалками.	1		
Передвижениевбыстромтемпе наотрезкахв160-200км.	1		
Торможение«плугом».	1		
Передвижениена лыжахвбыстромтемпе2-3км	1		
Игры,эстафетыналыжах.	1		
Совершенствованиеопорногопрыжка.	1		
Акробатическиепражнения.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правилаигры вбаскетбол. Штрафныеброски.Остановкав2шага.</i>	1		
<i>Ведениемячасизменениемнаправления.</i>	1		
<i>Ловляипередачамячанаместе,вдвижении.</i>	1		
<i>Броскимяча вкорзинуотгруди,отплеча.</i>	1		
<i>Игрысэлементамибаскетбола.</i>	2		
<i>Учебнаяигра.</i>	2		

### IVчетверть(16часов)

Ходьба и естественные разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег 60 м с различного старта.	1		
Бег с препятствиями.	1		
Тестирование.	2		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
Метание набивного мяча различными способами.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега «перешагивание».	1		
Толкание набивного мяча на дальность с места.	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах. Верхняя прямая подача.</i>	1		
<i>Приемная передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	2		

## 8 класс

Содержание учебного материала	Кол- во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>И четверть (16 часов)</b>			
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики и строевые упражнения.	1		
Ходьба и естественные разновидности. Бег с ускорением 60 м.	1		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	2		
Медленный бег до 8 мин.	1		
Эстафетный бег 4x100 м.	1		
Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	1		
Кросс 500-1000 м.	1		
Толкание набивного мяча соскачка.	1		
Бег 100 м с различного старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Броски набивного мяча различными способами.	1		
<b>II четверть (14 часов)</b>			
Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		

Общеразвивающие и коррекционные упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и коррекционные упражнения с предметами, на снарядах.	1		

Переноска груза и передача предметов. Техника безопасности при переноске снарядов.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Лазание.	1		
Полоса препятствий.	1		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с бегом, метанием, прыжками.	1		

### Шчетверть(22 часа )

Как влиают занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный бесшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Поворот махом на месте.	1		
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
Передвижение в быстром темпе на отрезках 200-300м.	1		
Правильное падение при прохождении спусков.	1		
Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.	1		
Преодоление на лыжах 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики).	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	2		
Акробатические упражнения.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<i>Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении.</i>	1		
<i>Ведение мяча с обводкой препятствий.</i>	1		
<i>Броски мяча в корзину в движении снизу, от груди.</i>	1		
<i>Броски мяча в корзину с разных положений и расстояния.</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	2		
<i>Учебная игра.</i>	2		

### IV четверть(15 часов )

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 8 мин.	1		
Бег 100м с различного старта.	1		
Тестирование.	2		
Бег с препятствиями.	1		
Метание малого мяча в цель, на дальность с места.	1		
Броски набивного мяча различными способами.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
<b>Волейбол</b>			

<i>Правила игры в волейбол. Наказания при нарушениях правил игры.</i>	1		
<i>Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.</i>	1		

Верхняя прямая и нижняя подача.	1		
Прямой нападающий удар.	1		
Блок (ознакомление).	1		
Учебная игра.	1		

### 9 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
<b>II четверть (17 часов)</b>			
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики и строевые упражнения.	1		
Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	2		
Медленный бег до 10 мин.	1		
Бег на скорость 100 м.	1		
Эстафетный бег 4x100 м.	1		
Кросс 800-1000 м.	1		
Метание утяжеленного мяча в цель с места.	1		
Метание учебной гранаты на дальность с разбега, с места.	1		
Толкание ядра с места.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Толкание набивного мяча со скачка.	1		
<b>III четверть (14 часов)</b>			
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики и строевые упражнения.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	1		
Упражнения на гимнастической стенке.	1		
Переноска груза и передача предметов.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Равновесие на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.	1		
Комплекс упражнений гимнастическими палками.	1		
Преодоление полосы препятствий.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с элементами баскетбола.	1		
<b>IV четверть (22 часа)</b>			

Виды лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный бесшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Поворот на месте махом назад наружи.	1		
Спуск в средней и высокой стойках.	1		
Преодоление бугров и впадин.	1		
Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1		
Прохождение на скорость отрезка до 100 м	1		
Прохождение дистанции 2-3 км в медленном темпе.	1		
Прохождение дистанции 2 км на время.	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		
Акробатические упражнения.	1		
Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
<b>Баскетбол</b>			
<b>Л</b>			
<i>Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.</i>	1		
<i>Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.</i>	1		
<i>Ведение мяча с изменением направления.</i>	1		
<i>Броски мяча в корзину с различных положений.</i>	1		
<i>Игры с элементами баскетбола.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	2		
<b>IV четверть (15 часов)</b>			
)			
Ходьба и езда разнообразности. Медленный бег до 10 мин.	1		
Бег на скорость 100 м	1		
Тестирование.	2		
Бег на средние дистанции (800 м)	1		
Метание малого утяжеленного мяча на дальность места.	1		
Метание учебной гранаты на дальность места.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Кросс 800-1000 м	1		
<b>Волейбол</b>			
<i>Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.</i>	1		
<i>Прием мяча сверху и снизу.</i>			
<i>Верхняя прямая и нижняя подача.</i>	1		
<i>Прямой нападающий удар.</i>	1		
<i>Блокирование мяча.</i>	1		
<i>Учебная игра.</i>	1		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контрольно-измерительные
-----------	---	---------------------------	--------------------------	--------------------------

				материалы
<b>Физическая культура – 2 ч. в неделю</b>				
1) Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида по редакции В. В. Воронковой. Владос, 2000 г.		«Плакат Физическая культура. 1-9 класс. Наглядное пособие» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Просвещение, 2003 г.		

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- спортивный зал (приспособленное помещение)
- территория вокруг школы;
- спортивное оборудование (снаряды и инвентарь).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида по редакции В. В. Воронковой. Владос, 2000 г.