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

Муратова Любовь Михайловна

Подписано цифровой подписью: Муратова Любовь Михайловна
Дата: 2024.09.29 18:56:24 +08'00'

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей - предметников
Протокол №1 от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МКОУ «Школа – интернат № 5 г. Нижнеудинск»
от «30» 08. 2024г. №168-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «адаптивная физкультура»

для обучающихся 5-9 классов
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
(вариант 1)

г. Нижнеудинск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5-9 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе

- «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательныхучреждений 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 достижения следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширениефункциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическимиупражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительнойдеятельности;

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 надостигнутом 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 корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм 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 мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

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 с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям 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 —15С 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».* В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Распределение учебного материала по разделампрограммы и классам.

№ п/п	**Вид программного материала**	**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 и спортивные 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 лѐгкой 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 остановками 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 (60м. 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 разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «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 разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин.; бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «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.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие 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, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.).

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги 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 и

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; приѐмы команд: «Налево!», «Направо!».
Уметь: выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Ш четверть (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 и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъѐм по склону наискось и прямо «лесенкой». Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60м. Преодоление дистанции на лыжах до 1км. Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Гимнастика*Акробатические упражнения*.

Совершенствование кувырка вперѐд и назад, стойке на лопатках, «мост» из положения лѐжа на спине. *Опорный прыжок.*
Совершенствование прыжка ноги врозь.

Баскетбол

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

Учащиеся должны знать: (лыжная подготовка)
Уметь: координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м; выполнять спуск со склонов в низкой и основной стойке; преодолевать на лыжах 1км.

По баскетболу знать: правилаигры в баскетбол,
Уметь: вести мяч с различными заданиями**;** ловить и передавать мяч правила
.

IV четверть(16 часов)

Лёгкая атлетика

Совершенствовать изученные виды ходьбыи бега. Медленный бег до 4мин. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места. Прыжки в шаге 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. Ловля 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 три паса.

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 лѐгкой атлетики.

I четверть(18часов)

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 (60м.). Бег с ускорением (30м.). Кроссовый бег 300-500м. 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 мячам на дальность с разбега. Толкание набивного мяча с места.

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

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; 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.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие 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 рейку одной рукой.

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

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 с подскоком. 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 с поворотами 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 ноги врозь через козла с поворотом на 90 . Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку.

Упражнения для развития пространственной ориентировки.

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

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.

Ш четверть (20часов)

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 расстояние до 100м. Подъѐм по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов в низкой и основной стойке. Повороты переступанием в движении. Подъѐм «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1,5км. Преодоление на лыжах 1,5-2км. 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 по корзине снизу и 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 40-6-м пройти в быстром темпе 100-120м ; преодолевать спуски в низкой стойке; тормозить «плугом»; преодолевать на лыжах 1,5-2км.

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)

Лѐгкая атлетика

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

высоту с разбега способом « перешагивание». Совершенствование метания малого мяча в цель, на дальность с места. Совершенствование толкание набивного мяча с места

Пионербол

Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Учащиеся должны знать: (пионербол) правила перехода.
Уметь: перемещаться на площадке, разыграть мяч.

7 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лѐгкой атлетики

Iчетверть(18 часов)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

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 и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

Метание

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

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учащиеся должны знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать равномерно в медленном темнее 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча в цель, на дальность; выполнять толкание набивного мяча с меча.

II четверть(14 часов)

Гимнастика

Теоретические сведения

Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой» Ходьба с различными положениями рук.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. 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

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лѐжа. «Шпагат» с опорой руками о пол

Переноска груза и передача предметов

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 темпе музыки.

Лазание и перелезание

Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с 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 ноги через коня. Прыжок ноги врозь через коня с поворотом на 90,*180* (для мальчиков).

Упражнения для развития пространственной ориентировки

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. 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 удержанием 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)

<u>Лыжная подготовка</u>

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. Подъѐм «полулесенкой», «полуѐлочкой». Торможение «плугом». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км. Игры: «Слалом», «Подбери флажок», «Метко в цель». Эстафеты на лыжах.

<u>Гимнастика</u>

Совершенствование акробатических упражнений.

Совершенствование опорного прыжка.

<u>Баскетбол</u>

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и 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 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200м одновременными ходами; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3км.

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

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

IV четверть(15 часов)

Лѐгкая атлетика

Ходьба и еѐ разновидности. Бег 60м с различного старта. Бег с препятствиями. Совершенствование метания малого мяча в цель с места, на дальность с разбега, метания набивного мяча различными способами, толкание набивного мяча на дальность с места. Совершенствование прыжка в длину, в высоту с разбега.

Волейбол

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма, верхняя передача мяча двумя руками над собой, приѐм и передача мяча сверху и снизу в парах, учебная игра.

Знать: (по волейболу) права и обязанности игроков; как предупредить травмы.
Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол.

8 класс

(68 ч. в год, по 2ч. в неделю)

Основы знаний

Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках лѐгкой атлетики.

I четверть (18 часов)

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. Ходьба группами наперегонки.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100м). Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег 4х100м.

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 с продвижением. Прыжок в длину способом с разбега «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «перешагивания».

Метание

Броски набивного мяча различными способами. Метание малого мячам в цель и на дальность. Толкание набивного мяча со скачка в сектор.

Учащиеся должны знать: простейшие правила судейство по бегу, прыжкам, метанием; правила передачи эстафетной палочки.
Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

II четверть (14 часов)

Гимнастика

Теоретические сведения

Самоконтроль и его основные приѐмы. Правила безопасности на уроках гимнастики.
Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Фигурная маршировка Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

Акробатические упражнения

Кувырок вперѐд, назад. Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения «мост» (девочки). «Шпагат» с опорой руками о пол.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

Равновесие

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

Опорный прыжок

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с поворотом на 90*(девочки), согнув ноги с поворотом на 90* и180*(мальчики).

Упражнения для развития пространственной ориентации.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

Учащиеся должны знать: что такое фигурная маршировка; требование к строевому шагу; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»; выполнять простейшие комбинации на бревне;

III четверть(20 часов)

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал.

Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение в быстром темпе на отрезках 200-300м. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Преодоление на лыжах дистанции 2км (девочки), 2,5 (юноши). Лыжные эстафеты, игры: «Переставь флажок», «Кто быстрее?», «Метко в цель».

Гимнастика

Совершенствование опорного прыжка.

Совершенствование акробатических упражнений.

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 150-200м , 200-300м; преодолевать на лыжах 2-2,5км.

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

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

IV четверть(17 часов)

Лѐгкая 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 игры в волейбол; наказание при нарушениях правил игры; приѐм ипередача 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 нарушениях правил; правилаигры 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 лѐгкой атлетики.

четверть (18 часов)
Легкая атлетика
Теоретические сведения
Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.
Ходьба
Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.
Бег
Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин.
Прыжки
Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнувноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
Метание
Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание ядра.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести лѐгкоатлетическую разминку перед соревнованиями.
Уметь: пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; 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 на заданный интервал.
ОР и корригирующие упражнения без предметов
Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основныеположения движения головы, конечностей, туловища.
ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах
Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическимиобручами.

Упражнения на гимнастической скамейке
Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежана 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 в упор на правое (левое) колено.
Простые и смешанные висы и упоры
Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.
Переноска груза и передача предметов
Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.
Танцевальные упражнения
Сочетание разученных 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 рук 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 махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м ; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; 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 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

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(16 часов)
Лѐгкая атлетика
Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелѐнного мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Волейбол
Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться;
закрепить правила игры в волейбол; приём и передача 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 подач; выполнять прямой нападающий удар;блокировать нападающие удары.

Тематическое планирование 5 – 9 классов

5 класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
I четверть (17часов)			
Человек занимается физкультурой. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с 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 60м 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		
II четверть (15часов)			
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		

III четверть (22часа)			
Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним. Построение в одну шеренгу (колонну) с лыжами.	1		
Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	1		
Передвижение ступающим и 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 40-60м.	1		
Преодоление дистанции на лыжах до 1 км.	1		
Игры на лыжах.	1		
Акробатические упражнения.	2		
Опорный прыжок.	2		
Баскетбол			
Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперед, назад.	1		
Ведение мяча на месте и в движении.	1		
Ловля и передача мяча двумя руками на месте.	1		
Игры с элементами баскетбола.	3		
Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
IV четверть (15часов)			
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 шаге 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		
Пионербол			
Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	1		
Подача мяча двумя руками снизу.	1		
Нападающий удар. Боковая подача.	1		
Учебная игра.	1		

6 класс

Содержание учебного материала	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
		план	**факт**
I четверть (!8часов)			

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 30м.	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 60м с низкого старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Кросс 300-500м.	1		
Толкание набивного мяча с места.	1		
Игры с элементами пионербола и баскетбола.	2		
II четверть (14часов)			
Знание терминологии 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		

III четверть (22часа)

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 расстояние до 100м.	1		
Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1		
Спуск с 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 1,5км.	1		
Преодоление на лыжах 1,5-2км. в быстром темпе.	1		
Игры, эстафеты на лыжах.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		

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

IV четверть (16часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег с ускорением 30м.	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 300-500м.	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		
Волейбол			
Расстановка и перемещение игроков на площадке. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах.	1		
Нижняя прямая подача.	1		
Розыгрыш мяча на три паса.	1		
Учебная игра.	1		

7 класс

Содержание учебного материала	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
		план	**факт**
I четверть (18часов)			
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		
Бег 60м с ускорением.	1		
Метание малого мяча в цель с места.	1		
Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		

Метание набивного мяча различными способами.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Кросс 500-1000м.	1		
Толкание набивного мяча на дальность.	1		

II четверть (14часов)

Самоконтроль и его основные приемы. 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. Подготовка места занятий в спортивном зале.	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		

III четверть (20часов)

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.	1		
Попеременный двухшажный ход.	1		
Одновременный двухшажный ход.	1		
Одновременный одношажный ход.	1		
Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».	1		
Комбинированное торможение лыжами и палками.	1		
Передвижение в быстром темпе на отрезках в 160-200км.	1		
Торможение «плугом».	1		
Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км	1		
Игры, эстафеты на лыжах.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		
Акробатические упражнения.	1		
Баскетбол			
Основные правила игры в баскетбол. *Штрафные броски. Остановка в 2 шага.*	1		
Ведение мяча с изменением направления.	1		
Ловля и передача мяча на месте, в движении.	1		
Броски мяча в корзину от груди, от плеча.	1		
Игры с элементами баскетбола.	2		
Учебная игра.	2		

IV четверть (16часов)

Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 5 мин.	1		
Бег 60м 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		
Волейбол			
Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча двумя руками над собой в парах.	1		
Верхняя прямая подача.	1		
Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		
Учебная игра.	2		

8 класс

Содержание учебного материала	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
		план	**факт**
I четверть (16часов)			
Что такое двигательный режим. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и ее разновидности. Бег с ускорением 60м.	1		
Беговые и прыжковые упражнения.	1		
Тестирование.	2		
Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2		
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	2		
Медленный бег до 8 мин.	1		
Эстафетный бег 4х100 м.	1		
Метание малого мяча в цель с места, на дальность с разбега.	1		
Кросс 500- 1000м.	1		
Толкание набивного мяча со скачка.	1		
Бег 100м с различного старта.	1		
Бег с преодолением препятствий.	1		
Броски набивного мяча различными способами.	1		
II четверть (14часов)			
Самоконтроль и его основные приемы. 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. 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		

Ш четверть (22часа)

Как влияют 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 2-3км.	1		
Преодоление на лыжах 2км (девочки), 2,5км (мальчики).	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	2		
Акробатические упражнения.	1		
Баскетбол			
Основные правила игры в баскетбол. *Ловля и передача мяча в парах в движении.*	1		
Ведение мяча с обводкой препятствий.	1		
Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1		
Броски мяча по корзине с разных положений и расстояния.	1		
Игры с элементами баскетбола.	2		
Учебная игра.	2		
IV четверть (15часов)			
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		
Волейбол			
Правила игры в волейбол. *Наказания при нарушениях правил игры.*	1		
Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1		

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

9класс

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
		план	факт
I четверть (17часов)			
Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1		
Ходьба и еѐ 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 4х100м.	1		
Кросс 800-1000м.	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		
II четверть (14часов)			
Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. 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 с гимнастическими палками.	1		
Преодоление полосы препятствий.	1		
Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1		
Танцевальные упражнения.	1		
Игры с элементами баскетбола.	1		
Ш четверть (22часа)			

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 кнаружи.	1		
Спуски 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 100м	1		
Прохождение дистанции 2-3км в медленном темпе.	1		
Прохождение дистанции 2км на время.	1		
Лыжные эстафеты, игры.	1		
Совершенствование опорного прыжка.	1		
Акробатические упражнения.	1		
Комплекс упражнений с набивными мячами.	1		
Баскетбол			
Понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1		
Ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках.	1		
Ведение мяча с изменением направления.	1		
Броски мяча в корзину с различных положений.	1		
Игры с элементами баскетбола.	1		
Учебная игра.	2		
IV четверть (15часов)			
Ходьба и ее разновидности. Медленный бег до 10 мин.	1		
Бег на скорость 100м	1		
Тестирование.	2		
Бег на средние дистанции (800м)	1		
Метание малого утяжеленного мяча на дальность с места.	1		
Метание учебной гранаты на дальность с места.	1		
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
Кросс 800-1000м	1		
Волейбол			
Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. *Прием мяча сверху и снизу.*	1		
Верхняя прямая и нижняя подача.	1		
Прямой нападающий удар.	1		
Блокирование мяча.	1		
Учебная игра.	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контро льно-измери тельны е

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

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 под редакцией В.В Воронковой. Владос, 2000г.