

Министерство образования Пензенской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Поимская школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кердяшова З.В.

« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕЖДАЮ

Директор школы-интерната

_____ Тихонова М.В.

« _____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа

по курсу «Физическая культура».

5-9 класс

Основная, базовая
(адаптированная)

Учитель: _____ Папшев Е.В.

РАССМОТРЕНО

Протокол № ____ заседания МО учителей
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель _____ Кистенёва Н.А.

ОДОБРЕНО

Решение педсовета

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г

с. Поим
2024 год

1. Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы 1-4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирована на решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
-
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
-
- приобретение знаний в области гигиены, физической культуре;
-
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
-
- формирование навыков правильной осанки в статике и в движении;
-
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках;
-
- развитие умственных способностей.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Поэтому требования должны сочетаться с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

3. Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю (всего 340 часов); 34 учебные недели в каждом классе.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам:

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	гимнастика, акробатика	Легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжи	
5	14	18	16	20	68
6	14	18	16	20	68
7	14	18	16	20	68
8	14	18	16	20	68
9	14	18	16	20	68

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. Все занятия по физкультуре должны проводиться при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину,
- формирование ценностей многонационального российского общества, уважительного отношения к иному мнению и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие этических качеств, сопереживания чувствам людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - адекватно оценивать собственное и окружающее;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека и успешной социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим, зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических качеств.

5. Содержание курса

5 класс

I. Легкая атлетика:

- ❖ Теоретические сведения: фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.
- ❖ Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

II. Гимнастика:

- ❖ теоретические сведения: фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.
- ❖ практический материал: строевые упражнения, упражнения для развития мышц рук и ног, Упражнения для развития мышц шеи, Упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития кистей рук и пальцев, упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, упражнения на дыхание, упражнения для расслабления мышц, упражнения для формирования правильной осанки.
- ❖ Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами (вес 2 кг), переноска груза и передача предметов, лазанье и перелезание, равновесие, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

III. Лыжная подготовка:

- ❖ Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма;
- ❖ Практический материал: Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в

быстром темпе на отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

IV. Подвижные и спортивные игры:

- ❖ Коррекционные игры: Игры на внимание; игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.
- ❖ Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Пионербол:

- ❖ Теоретические сведения: изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.
- ❖ Практический материал: нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол:

- ❖ Теоретические сведения: правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.
- ❖ Практический материал: стойка баскетболиста, подвижные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Межпредметные связи

- *Математика*. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: $1 \text{ м} = 100 \text{ см} = 1000 \text{ мм}$, $1 \text{ км} = 1000 \text{ м}$.
- *Развитие устной речи*. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6—7 речевок, считалок.

I. Легкая атлетика:

- ❖ Теоретические сведения: фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.
- ❖ Практический материал: ходьба, бег, прыжки, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном 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 с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

II. Гимнастика:

- ❖ теоретические сведения: правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
- ❖ практический материал: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, координация движений конечностей в прыжковых упражнениях, дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега, упражнения в расслаблении мышц, упражнения на осанку.
- ❖ Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с набивными мячами, переноска груза и передача предметов, лазанье и перелезание, равновесие, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.



Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

III. Лыжная подготовка:

- ❖ Теоретические сведения: лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.
- ❖ Практический материал: Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полулесенкой». Лыжная эстафета по кругу. Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

IV. Подвижные и спортивные игры:

Подвижные игры: «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры:

Волейбол:

- ❖ Теоретические сведения: общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.
- ❖ Практический материал: стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол:

- ❖ Теоретические сведения: влияние занятий баскетболом на организм учащихся.
- ❖ Практический материал: остановка шагом, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты с ведением мяча.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Межпредметные связи

- *Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.
- *Математика:* знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.
- *География:* знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

7 класс

I. Легкая атлетика:

- ❖ Теоретические сведения: Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.
- ❖ Практический материал: ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки, прыжок в длину с разбега «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

II. Гимнастика:

- ❖ Теоретические сведения: виды гимнастики в школе.
- ❖ Практический материал: построения и перестроения.
- ❖ Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, на осанку, для расслабления мышц, развития координации движений, пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба в шеренге.
- ❖ Упражнения с предметами: С гимн. палками. Со скакалками. С набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке.

III. Лыжная подготовка:

- ❖ Теоретические сведения: Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.
- ❖ Практический материал: Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Комбинирование торможения спусков. Передвижение в быстром темпе. Лыжные эстафеты. Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолеть на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

IV. Подвижные и спортивные игры:

- ❖ Коррекционные игры: игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.
- ❖ Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках.

Волейбол:

- ❖ Теоретические сведения: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал: передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол:

- ❖ Теоретические сведения: упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал: остановка шагом, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски мяча по кольцу, тактические приемы атакующего против защитника, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты с ведением мяча.

❖ Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте и в движении шагом; ведение одной рукой на месте и в движении шагом; бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.

Межпредметные связи

- *Русский язык*: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.
- *Развитие устной речи*: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.
- *Математика*: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, частям тела при выполнении упражнений.
- *География*: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.
- *История*: отношение к физподготовке и здоровью великих полководцев России.

8 класс

I. Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание», метание.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений чсс.

Учащиеся должны уметь:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью 6 мин; равномерно в медленном темпе 10-12 мин;
- прыгать с полного разбега в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыгать с полного разбега в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка.

II. Гимнастика:

- ❖ Теоретические сведения: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.
- ❖ Практический материал: построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Отработка строевого шага.
- ❖ Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание, укрепление мышц голеностопных суставов и стоп, укрепляющие осанку, для расслабления мышц, для развития координации движений, пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба в шеренге.
- ❖ Упражнения с предметами: С гимнастическими палками. Со скакалками. С набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями

III. Лыжная подготовка:

- ❖ Теоретические сведения:
- ❖ Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям.
- ❖ Практический материал:

- ❖ Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м. Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

IV. Подвижные и спортивные игры:

Коррекционные игры: игры на внимание, наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах.

Волейбол: наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с мячами. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:** о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:** принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

Баскетбол: правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях). Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:** наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; вести мяч бегом по прямой; бросать мяч по корзине от груди в движении.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки и ведение протоколов соревнований.

Развитие устной речи: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнений, произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок и их оформлений.

География: влияние лунного цикла на живые организмы.

История: зарождение и развитие различных видов спорта в России.

9 класс

I. Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание малого мяча, гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега, толкание набивного мяча (3 кг), ядра (3-4 кг).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья с помощью лёгкой атлетики.

Учащиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью 8 мин; равномерно в медленном темпе 12-15 мин;
- прыгать с полного разбега в прыжках в длину и высоту;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча и ядра.

II. Гимнастика:

Теоретические сведения: правила соревнований по спортивной гимнастике, практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

- ❖ Практический материал: построения и перестроения. Повороты. Нарушение и восстановление строя в движении.
- ❖ Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же направо, то же с разведением рук в стороны.
- ❖ Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания и растяжения.
- ❖ Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.
- ❖ Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины груди, тазобедренного сустава, брюшные мышцы.
Упражнения с предметами: С гимнастическими палками. Со скакалками. С набивными мячами (вес 3 кг). Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Опорный прыжок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности;
- поддержания работоспособности;
- снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- показывать комбинацию упражнений;
- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь».

III. Лыжная подготовка:

- ❖ Теоретические сведения:
- ❖ Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.
- ❖ Практический материал:
- ❖ Поворот на параллельных лыжах. Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60 м (за урок: 3-5 повторений (девочки), 5-8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 3 км (девочки), до 4 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м. Игры на лыжах.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

IV. Подвижные и спортивные игры:

- ❖ **Теоретические сведения:** Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр.

Коррекционные игры: игры на внимание, наблюдательность, на дифференцирование мышечных усилий, на пространственную координацию.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах.

Баскетбол: Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны **знать:** правила игры и судейство.

Учащиеся должны **уметь:** выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом, вести мяч с обводкой условных противников, бросать мяч по корзине в движении.

Волейбол: Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны **знать:** правила игры и судейства.

Учащиеся должны **уметь:** выполнять прямой нападающий удар; блокировать удары.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки и ведение протоколов соревнований.

Развитие устной речи: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнений, произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок и их оформления.

География: влияние лунного цикла на живые организмы.

История: зарождение и развитие различных видов спорта в России.

6. Тематическое планирование

5 класс

I четверть (5класс) – 18 уроков **Раздел I: Лёгкая атлетика** – 18 уроков

№	Наименование разделов и тем уроков	Всего часов
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1
2	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками, приседаниями, поворотами.	1
3	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками, приседаниями, поворотами.	1
4	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.	1
5	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.	1
6	Бег широким шагом на носках по прямой 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений.	1
7	Бег повторный на дистанции 30 – 60 метров.	1
8	Бег повторный на дистанции 30 – 60 метров.	1
9	Прыжки произвольным способом (на одной и двух ногах) через набивные мячи.	1
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра.	1
12	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (ширина коридора – 10 м).	1
13	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов с разбега (ширина коридора – 10 м).	1
14	Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом).	1
15	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
16	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
17	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1
18	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	1

II четверть (5класс) – 14 урок **Раздел II: Гимнастика** – 14 урок

1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали и противходом.	1
2	Построения и перестроения из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.	1
3	Построения и перестроения из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.	1
4	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие кистей рук и пальцев.	1
5	Комплекс ОРУ. Упражнения на дыхание.	1
6	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
7	Комплекс упражнений с мячами.	1
8	Переноска груза и передача предметов.	1
9	Переноска груза и передача предметов.	1
10	Лазанье и перелазание.	1
11	Упражнения в равновесии.	1
12	Упражнения в равновесии.	1
13	Опорный прыжок согнув ноги.	1
14	Опорный прыжок согнув ноги.	1

III четверть (5класс) – 20 уроков **Раздел III: Лыжная подготовка** – 20 уроков

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря и подготовка спортивной формы к выходу на лыжах.	1
2	Построение в колонну. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
3	Построение в колонну. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
4	Техника попеременного двухшажного хода (совершенствование). Одновременный бесшажный ход.	1
5	Техника попеременного двухшажного хода (совершенствование). Одновременный бесшажный ход.	1
6	Спуск в низкой стойке (крутизна 4-6 градусов, длина 40-60м). Торможение «Плугом».	1
7	Спуск в низкой стойке (крутизна 4-6 градусов, длина 40-60м). Торможение «Плугом».	1
8	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок).	1
9	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок).	1
10	Передвижение на лыжах: девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км.	1
11	Передвижение на лыжах: девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км.	1
12	Лыжная эстафета (по кругу 200-300м).	1
13	Лыжная эстафета (по кругу 200-300м).	1
14	Совершенствование техники передвижения на лыжах без палок.	1
15	Совершенствование техники передвижения на лыжах без палок.	1

16	Старт и передача эстафеты. Правила обгона на дистанции.	1
17	Старт и передача эстафеты. Правила обгона на дистанции.	1
18	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
19	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
20	Передвижение на лыжах: девочки – до 2 км, мальчики – до 3 км.	1

IV четверть (5класс) – 16 урока *Раздел IV: подвижные и спортивные игры* – 16 урока

1	Т.Б на игровых уроках. Подвижные игры на внимание.	1
2	Подвижные игры, тренирующие наблюдательность.	1
3	Подвижные игры, тренирующие наблюдательность.	1
4	Подвижные игры с бегом.	1
5	Подвижные игры с бегом.	1
6	Подвижные игры с прыжками.	1
7	Подвижные игры с прыжками.	1
8	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.	1
9	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.	1
10	<i>Пионербол</i> : ловля мяча двумя руками.	1
11	<i>Пионербол</i> : ловля мяча двумя руками.	1
12	<i>Пионербол</i> : подача мяча одной рукой из-за головы.	1
13	<i>Пионербол</i> : подача мяча одной рукой из-за головы.	1
14	<i>Пионербол</i> : бросок мяча двумя руками в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
15	<i>Пионербол</i> : бросок мяча двумя руками в движении. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
16	<i>Пионербол</i> : учебная игра.	1

6 класс

I четверть (6 класс) – 18 уроков *Раздел I: Лёгкая атлетика* – 18 уроков

№	<i>Наименование разделов и тем уроков</i>	<i>Всего часов</i>
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением направлений по сигналу.	1
2	Ходьба скрестным шагом. Ходьба с движением рук на координацию.	1
3	Бег. Медленный бег до 5 минут с равномерной скоростью.	1
4	Бег. Медленный бег до 5 минут с равномерной скоростью.	1
5	Бег на 60 м с низкого старта.	1
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами направо, налево, кругом.	1
8	Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами направо, налево, кругом.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание.	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание.	1
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание.	1
12	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Отталкивание.	1
13	Метание малого мяча в цель.	1
14	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега.	1
15	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега.	1
16	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
17	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
18	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.	1

II четверть (6 класс) – 14 уроков *Раздел II: Гимнастика* – 14 уроков

1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Значение утренней гигиенической гимнастики.	1
2	Построения и перестроения.	1
3	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
4	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1
5	Упражнения на формирование правильной осанки и на расслабление мышц.	1
6	Упражнения на формирование правильной осанки и на расслабление мышц.	1
7	Комплекс упражнений со скакалками.	1
8	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
9	Переноска груза и передача предметов.	1
10	Лазанье и перелазанье.	1
11	Упражнения в равновесии.	1
12	Упражнения в равновесии.	1
13	Опорный прыжок согнув ноги.	1
14	Опорный прыжок согнув ноги.	1

III четверть (6 класс) – 20 уроков *Раздел III: Лыжная подготовка* – 20 уроков

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря. Смазка лыж.	1
2	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
3	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
5	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
6	Одновременный одношажный ход.	1
7	Одновременный одношажный ход.	1
8	Переход от одного хода к другому.	1
9	Переход от одного хода к другому.	1
10	Техника передвижения в подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Торможение «плугом».	1
11	Техника передвижения в подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Торможение «плугом».	1
12	Передвижение на лыжах: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1
13	Передвижение на лыжах: девочки – 2 км, мальчики – 3 км.	1
14	Техника перехода от равнины к подъёму.	1
15	Техника перехода от равнины к подъёму.	1
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок).	1
17	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 150-200 м (2-3 раза за урок).	1
18	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м.	1
19	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м.	1
20	Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км.	1

1	Т.Б. При занятиях спортивными играми. Волейбол: стойка и перемещение волейболиста.	1
2	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками.	1
3	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками.	1
4	Волейбол: передача мяча снизу двумя руками.	1
5	Волейбол: передача мяча снизу двумя руками.	1
6	Волейбол: нижняя прямая подача.	1
7	Волейбол: нижняя прямая подача.	1
8	Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам.	1
9	Баскетбол: стойка и перемещение, остановка шагом.	1
10	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
11	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
12	Баскетбол: ведение мяча в движении шагом и бегом.	1
13	Баскетбол: ведение мяча в движении шагом и бегом.	1
14	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
15	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
16	Баскетбол: учебная игра по упрощённым правилам.	1

7 класс

I четверть (7 класс) – 18 уроков *Раздел I: Лёгкая атлетика* – 18 уроков

№	<i>Наименование разделов и тем уроков</i>	<i>Всего часов</i>
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.	1
2	Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе.	1
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде.	1
4	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1
5	Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м.	1
6	Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	1
7	Бег с переменной скоростью до 5 минут. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции.	1
8	Эстафета 4х60м.	1
9	Эстафета 4х60м.	1
10	Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу.	1
11	Прыжки: запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки вверх к баскетбольному кольцу.	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см).	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 40 см).	1
14	Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху.	1
15	Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, сверху.	1
16	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность.	1
17	Метание малого мяча в цель.	1
18	Метание малого мяча в цель.	1

II четверть (7 класс) – 14 уроков *Раздел II: Гимнастика* – 14 уроков

1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Виды гимнастики в школе.	1
2	Построения и перестроения. Ходьба в шеренге.	1
3	Упражнения на дыхание.	1
4	Упражнения на дыхание.	1
5	Упражнения, укрепляющие осанку.	1
6	Упражнения, укрепляющие осанку.	1
7	Упражнения со скакалками.	1
8	Упражнения со скакалками.	1
9	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
10	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
11	Упражнения в равновесии.	1
12	Упражнения в равновесии.	1
13	Опорный прыжок ноги врозь.	1
14	Опорный прыжок ноги врозь.	1

III четверть (7 класс) – 20 уроков *Раздел III: Лыжная подготовка* – 20 уроков

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжами. Правила соревнований.	1	
2	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1	
3	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1	
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
5	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
6	Совершенствование одновременных ходов.	1	
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	
8	Переход от одного хода к другому	1	
9	Переход от одного хода к другому.	1	
10	Совершенствование подъёмов и спусков.	1	
11	Совершенствование подъёмов и спусков.	1	
12	Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км.	1	
13	Передвижение на лыжах: девочки – 2.5 км, мальчики – 3.5 км.	1	
14	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок).	1	
15	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200 м (2-3 раза за урок).	1	
16	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м.	1	
17	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300 – 400 м.	1	
18	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	
19	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	

20	Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км.	1
----	---	---

IV четверть (7 класс) – 16 уроков *Раздел IV: спортивные игры*: Волейбол – 8 уроков, Баскетбол – 8 уроков.

1	<i>Т.Б. Волейбол</i> : права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1
2	<i>Волейбол</i> : передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
3	<i>Волейбол</i> : передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
4	<i>Волейбол</i> : передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
5	<i>Волейбол</i> : передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
6	<i>Волейбол</i> : приём и передача мяча сверху и снизу.	1
7	<i>Волейбол</i> : нижняя прямая подача.	1
8	<i>Волейбол</i> : учебная игра по упрощённым правилам.	1
9	<i>Баскетбол</i> : правила игры; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.	1
10	<i>Баскетбол</i> : остановка шагом, передачи и ловля мяча двумя руками на месте и в движении шагом.	1
11	<i>Баскетбол</i> : остановка шагом, передачи и ловля мяча двумя руками на месте и в движении шагом.	1
12	<i>Баскетбол</i> : ведение мяча одной рукой в движении бегом.	1
13	<i>Баскетбол</i> : ведение мяча одной рукой в движении бегом.	1
14	<i>Баскетбол</i> : бросок мяча в кольцо одной рукой от груди с места.	1
15	<i>Баскетбол</i> : бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении.	1
16	<i>Баскетбол</i> : учебная игра по упрощённым правилам	1

8 класс

I четверть (8 класс) – 18 уроков *Раздел I: Лёгкая атлетика* – 18 уроков

№	<i>Наименование разделов и тем уроков</i>	<i>Всего часов</i>
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Простейшие правила судейства по лёгкой атлетике.	1
2	Ходьба в высоком темпе на короткие дистанции.	1
3	Бег в гору и под гору на коротких отрезках.	1
4	Кросс по слабопересечённой местности до 500 м.	1
5	Кросс по слабопересечённой местности до 500 м.	1
6	Бег с переменной скоростью до 6 минут.	1
7	Бег с переменной скоростью до 6 минут.	1
8	Эстафета 4х60м.	1
9	Эстафета 4х60м.	1
10	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
11	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см).	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см).	1
14	Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы.	1
15	Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы.	1
16	Метание малого мяча в цель из положения лёжа.	1
17	Метание малого мяча в цель на дальность.	1
18	Метание малого мяча в цель на дальность.	1

II четверть (8 класс) – 14 уроков *Раздел II: Гимнастика* – 14 уроков

1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
2	Построения и перестроения. Повороты в ходьбе. Отработка строевого шага.	1
3	Упражнения для развития координации движений.	1
4	Упражнения для развития координации движений.	1
5	Упражнения на дыхание.	1
6	Упражнения на дыхание.	1
7	Упражнения, укрепляющие осанку.	1
8	Упражнения, укрепляющие осанку.	1
9	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
10	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
11	Упражнения в равновесии.	1
12	Упражнения в равновесии.	1
13	Опорный прыжок ноги врозь.	1
14	Опорный прыжок ноги врозь.	1

III четверть (8 класс) – 20 уроков

Раздел III: Лыжная подготовка – 20 уроков

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжи. Температурные нормы для занятий по лыжным гонкам.	1
2	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
3	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
5	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
6	Совершенствование одновременных ходов	1
7	Совершенствование одновременных ходов	1
8	Закрепление навыков перехода от одного хода к другому.	1
9	Закрепление навыков перехода от одного хода к другому.	1
10	Подъёмы и спуски ранее изученными способами.	1
11	Подъёмы и спуски ранее изученными способами.	1
12	Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км.	1
13	Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км.	1
14	Поворот упором. Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
15	Поворот упором. Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (5-6 повторений за урок).	1
17	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (5-6 повторений за урок).	1

18	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м.	1
19	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м.	1
20	Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км.	1

IV четверть (8 класс) – 16 урока **Раздел IV: спортивные игры:** Волейбол – 8 уроков, Баскетбол – 8 уроков.

1	<i>Т.Б. Волейбол:</i> приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	1
2	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	1
3	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая передача в прыжке.	1
4	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая передача в прыжке.	1
5	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая подача.	1
6	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая подача.	1
7	<i>Волейбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам.	1
8	<i>Волейбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам.	1
9	<i>Баскетбол:</i> наказания при нарушениях, остановка шагом и прыжком.	1
10	<i>Баскетбол:</i> передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
11	<i>Баскетбол:</i> передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
12	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча одной рукой в движении бегом	1
13	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча одной рукой в движении бегом.	1
14	<i>Баскетбол:</i> бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении.	1
15	<i>Баскетбол:</i> бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении.	1
16	<i>Баскетбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам	1

9 класс

I четверть – 18 уроков *Раздел I: Лёгкая атлетика – 18 уроков*

№	<i>Наименование разделов и тем уроков</i>	<i>Всего часов</i>
1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Правила судейства по лёгкой атлетике.	1
2	Ходьба в высоком темпе на короткие и средние дистанции.	1
3	Кросс по слабопересечённой местности до 800 м.	1
4	Кросс по слабопересечённой местности до 800 м.	1
5	Бег с переменной скоростью до 7 минут.	1
6	Бег с переменной скоростью до 7 минут.	1
7	Эстафета 4х60м.	1
8	Эстафета 4х60м.	1
9	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
10	Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат.	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13	Метание набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы.	1
14	Толкание набивного мяча весом 3 кг со скачка.	1
15	Метание малого мяча в цель.	1
16	Метание малого мяча в цель.	1
17	Метание малого мяча в цель на дальность.	1
18	Метание малого мяча в цель на дальность.	1

II четверть – 14 уроков *Раздел II: Гимнастика – 14 уроков*

1	Т.Б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.	1
2	Строевой шаг. Повороты в ходьбе.	1
3	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
4	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
5	Упражнения с мячами.	1
6	Упражнения с мячами.	1
7	Упражнения с обручами.	1
8	Упражнения с обручами.	1
9	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
10	Акробатика: перекаты, кувырки, стойки.	1
11	Упражнения в равновесии.	1
12	Упражнения в равновесии.	1
13	Опорный прыжок ноги врозь.	1
14	Опорный прыжок ноги врозь.	1

III четверть – 20 уроков *Раздел III: Лыжная подготовка – 20 уроков*

1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжи. Температурные нормы для занятий.	1
2	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
3	Передвижение на лыжах ранее изученными способами.	1
4	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
5	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
6	Совершенствование одновременных ходов.	1
7	Совершенствование одновременных ходов.	1
8	Совершенствование перехода от одного хода к другому.	1
9	Совершенствование перехода от одного хода к другому.	1
10	Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км.	1
11	Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км.	1
12	Подъёмы и спуски ранее изученными способами.	1
13	Подъёмы и спуски ранее изученными способами.	1
14	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
15	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
16	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 180-300 м (2-3 раза за урок).	1
17	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 180-300 м (2-3 раза за урок).	1

18	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м.	1
19	Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м.	1
20	Передвижение на лыжах: девочки – 4 км, мальчики – 5 км.	1

IV четверть – 16 урока *Раздел IV: спортивные игры:* Волейбол – 8 уроков, Баскетбол – 8 уроков.

1	<i>Т.Б. Волейбол:</i> приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	1
2	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	1
3	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая подача.	1
4	<i>Волейбол:</i> верхняя прямая подача.	1
5	<i>Волейбол:</i> прямой нападающий удар.	1
6	<i>Волейбол:</i> прямой нападающий удар.	1
7	<i>Волейбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам.	1
8	<i>Волейбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам.	1
9	<i>Баскетбол:</i> перемещения, остановки, повороты.	1
10	<i>Баскетбол:</i> ловля и передача мяча в движении.	1
11	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча с обводкой препятствий.	1
12	<i>Баскетбол:</i> бросок мяча в кольцо в движении после ведения.	1
13	<i>Баскетбол:</i> штрафной бросок.	1
14	<i>Баскетбол:</i> штрафной бросок.	1
15	<i>Баскетбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам	1
16	<i>Баскетбол:</i> учебная игра по упрощённым правилам	1

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1 Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В.Воронковой, Москва, Просвещение, 2006 год.

2. Учебно - практическое оборудование:

козел гимнастический,
стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м;),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
мячи,
скакалка детская,
мат гимнастический,
гимнастический подкидной мостик,
обруч пластиковый детский,
рулетка измерительная.

8. Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека; о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям; о терминологии разучиваемых упражнений; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и чсс;

Проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м, в равномерном темпе до 12 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др.; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с разбега); толкать набивной мяч с одного шага; попадать малым мячом в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные программой; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом, гантелями с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или конь высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по скамейке с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передача мяча, ловля, ведение, броски; играть в игры, комплексно воздействующих на организм, типа "Пионербол", "Перестрелка", мини-баскетбол.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381

Владелец Тихонова Марина Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025