

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Лесновский центр образования»**

*Утверждено директором школы
Приказ № 396_ от 29.12.2018*



***Рабочая программа
по физической культуре для детей
с интеллектуальными нарушениями
5-9 классы***

*"Принято"
на МО учителей
ОБЖ и физической
культуры
Протокол № 3 от 19.12.2018*

"Согласовано"

*зам. директора
_____ Боровкова Л.В.*

*Программу составила учитель
Хренова Т.А.*

2019 г.

1. Пояснительная записка

Одной из важнейших задач основной школы является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. Условием достижения этой задачи является последовательная индивидуализация обучения, профессиональная подготовка на завершающем этапе обучения в основной школе. В основной школе обучающиеся должны научиться самостоятельно ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретенный в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками учебного процесса.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 класса разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы» М.: «Владос» 2017.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель программы – разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления 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 умственных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Программа обеспечивается УМК:

«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. Сборник 1" : В.В.Воронкова, М.Н.Перова Санкт-Петербург "Владос", 2017

В базисном учебном плане на уроки по физической культуре в 5, 6, 7, 8, 9 классах основной школы отводится:

5 класс –102 часов в год,3 часа в неделю;

6 класса 102 часов в год 3 часа в неделю;

7 класс – 102 часов в год, 3 часов в неделю;

8 класс - 102 часов в год, 3 часов в неделю;

9 класс – 102 часов в год, 3 часа в неделю;

всего 510 часов.

2. Общая характеристика учебного предмета

Основная цель программы – разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления 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 умственных возможностей детей с нарушением интеллекта.

Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Домашние задания обязательно ежедневно проверяются учителем. Наряду с формированием практических умений и навыков программа предусматривает знакомство обучающихся с некоторыми теоретическими знаниями, которые они приобретают индуктивным путем, т.е. путем обобщения наблюдений над конкретными явлениями действительности, практических операций с предметными совокупностями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение физической культуре вводится в форме урочного занятия. В практике работы учителя применяются следующие типы уроков:

- вводные занятия;
- занятия по ознакомлению с новым материалом;
- занятия совершенствования в выполнении пройденного материала;
- смешанные занятия;
- учётные занятия.

Методы ведения занятия зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента занимающихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит занятие, а это всегда положительно сказывается на конечном результате. Основными методами, используемыми на уроках физической культуры, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми занимающимися. Его преимущество в большом охвате детей, достижении высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный метод является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога. Этим методом можно пользоваться при обучении большинству упражнений программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижения на лыжах и элементы лыжного строя). Фронтальный метод можно применять в работе с детьми всех возрастных групп, особенно при ознакомлении с новым материалом.

В поточном методе занимающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть несколько в зависимости от конкретных условий. Поточный метод применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный метод состоит в том, что все занимающиеся распределяются на смены для выполнения упражнений по очереди. Посменный метод применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях.

В групповом методе занимающиеся распределяются на группы, каждая из которых занимается по заданию педагога самостоятельно. Групповой метод может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Обучение занимающихся физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами педагогики:

- систематичности и последовательности при обучении (весь учебный материал преподносится в определённой последовательности и определённом объёме);
- сознательности и активности занимающихся (процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала);
- прочности знаний и навыков (решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков имеет повторение и совершенствование в выполнении пройденного материала);
- доступности учебного материала (учебный материал должен быть доступным для усвоения. Однако это не означает, что он должен быть лёгким. Посильные упражнения стимулируют выполнение более трудных задач. В процессе обучения физическим упражнениям следует идти от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал);

- принцип наглядности (для правильного усвоения физических упражнений необходимо их непосредственное восприятие. Лучше всего оно достигается показом упражнения. Показ нужно сочетать с объяснениями, обращая внимание занимающихся на главное, на

то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определённым темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием. Кроме показа наглядность осуществляется также демонстрацией рисунков, фотоснимков, видеофильмов. Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений).

В процессе реализации программы по физической культуре применяется много различных методов и методических приёмов обучения. Их можно объединить в три группы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, соревнования, тестирование, исправление ошибок).

Итоги работы подводятся в форме проведения тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в основной школе выделяется 510 часов, из них: в 5-м классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели); в 6-м 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели); в 7-м – 102 часа (3 часа в неделю); в 8-м классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели); в 9-м классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения курса «Физическая культура» в 5 - 9 классах

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Предметными результатами освоения курса будут являться:

5 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

Оценка	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в висе – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	6,1	6,4	150	140	4	6	24	14
4	6,3	6,6	145	135	2	4	19	9
3	6,5	6,8	140	130	1	2	14	4

Гимнастика:

Требования к знаниям и умениям.

Знать: правила выполнения строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями.

Уметь: выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять наскок и соскок с козла; выбирать рациональный способ переноски груза и преодоления препятствия; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.

Лёгкая атлетика:

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60м; прыгать в длину и высоту с разбега; метать мяч на дальность и в цель.

Лыжная подготовка:

Знать: как бежать по прямой и по повороту.

Уметь: координировать движения рук и ног в лыжных ходах по прямой и по повороту; свободно кататься на лыжах до 1000м.

Подвижные и спортивные игры:

Знать: правила игры в баскетбол, пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода.

Уметь: вести, ловить и передавать мяч; подавать мяч, разыгрывать мяч на три паса.

6 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

Оценка	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в висе – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	5,8	6,1	160	150	5	7	26	16
4	6,0	6,3	155	145	3	5	21	11
3	6,2	6,5	150	140	1	3	16	6

Гимнастика:

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

Уметь: соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через «козла» способом ноги врозь; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке; преодолевать препятствия различными способами.

Лёгкая атлетика:

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега; правила передачи эстафетной палочки.

Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин.; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжке в длину; метать малый мяч в цель и на дальность

Лыжная подготовка:

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в попеременном двухшажном и одновременном одношажном ходах; пройти в быстром темпе 100м любым ходом; преодолеть спуск в высокой стойке; тормозить «полуплугом»; поворачивать переступанием в движении; подниматься на склон ступающим шагом и «лесенкой»; преодолевать на лыжах 1,5км.

Подвижные и спортивные игры:

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу мяча от груди; поворачиваться с мячом на месте; останавливаться шагом после ведения; бросать по кольцу с разных точек; перемещаться по площадке и разыгрывать мяч.

7 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

Оценка	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в висе – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	5,5	5,8	170	160	6	8	28	18
4	5,7	6,0	165	155	4	6	23	13
3	5,9	6,2	160	150	2	4	18	8

Гимнастика:

Знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как выполнять повороты на месте; как осуществлять страховку при выполнении упражнений.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок согнув ноги; удерживать равновесие на гимнастической скамейке; переносить гимнастический мат вчетвером.

Лёгкая атлетика:

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега и бега по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30мин.; выполнять стартовый разгон; бежать с переменной скоростью; выполнять полёт в группировке в прыжке в длину с разбега; выполнять переход через планку в прыжках в высоту; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка:

Знать: как влияют занятия лыжами на здоровье человека; правила соревнований по лыжным гонкам.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном одношажном ходе; проходить в быстром темпе отрезки до 40м; подниматься на склон «лесенкой»; спускаться со склона в низкой стойке и тормозить «плугом»; преодолевать дистанцию 2км.

Подвижные и спортивные игры:

Знать: когда выполняются штрафные броски в баскетболе; права и обязанности игроков в волейболе.

Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу; играть в мини-волейбол; выполнять остановку прыжком в баскетболе; штрафные броски по кольцу.

8 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

Оценка	Бег 60м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в висе – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	9,7	10,0	180	170	7	9	30	20
4	10,3	10,6	175	165	5	7	25	15
3	10,9	11,2	170	160	3	5	20	20

Гимнастика:

Знать: что такое фигурная маршировка и ходьба противходом; способы лазания по гимнастической стенке; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять опорный прыжок через «козла» боком и ноги врозь; передвигаться по рейке гимнастической скамейки разными способами; выполнять движения и воспроизводить их без контроля зрения; изменять направление движения по команде.

Лёгкая атлетика:

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; правила передачи эстафетной палочки.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин.; выполнять запрыгивание на препятствие и спрыгивание с него; метать малый мяч, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка:

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

Уметь: выполнять торможение при спуске; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти несколько отрезков по 60м в быстром темпе; преодолеть на лыжах 2,5км.

Подвижные и спортивные игры:

Знать: правила игры в волейбол; как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу после перемещений; выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении; ведение мяча с последующей передачей; выполнять броски по кольцу с различных положений и расстояния.

9 класс

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

Оценка	Бег 60м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в висе – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5	9,5	9,8	190	180	8	10	32	22
4	10,1	10,4	185	175	6	8	27	17
3	10,7	11,0	180	170	4	6	22	12

Гимнастика:

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения.

Уметь: выполнять опорные прыжки через козла в ширину и с поворотом на 90°; передвигаться по рейке гимнастической скамейки различными способами; выполнять соскоки после раскачивания в висе.

Лёгкая атлетика:

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти по пересечённой местности до 2км; пробежать в медленном темпе до 10мин; выполнять эстафетный бег на отрезке 100м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; метать малый мяч в обозначенное место и учебную гранату в коридор 10м; толкать набивной мяч на дальность.

Лыжная подготовка:

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; проходить в быстром темпе отрезки 100м; преодолевать на лыжах дистанцию 3км.

Подвижные и спортивные игры:

Знать: влияние занятий волейболом на развитие физических качеств.

Уметь: выполнять все виды подач в волейболе, нападающий удар и его блокирование; выполнять передачи при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой в баскетболе

5. Содержание учебного предмета

5 класс 102 часа(3 часа в неделю)

Гимнастика

Основы знаний. Человек занимается физкультурой.

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, перестроение в две шеренги, повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с палкой вперёд, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой в различных положениях.

С большими обручами. Приседания и повороты с обручем в руках. Пролезание в обруч на месте. Вращение обруча на талии, вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2кг). Передача мяча стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Повороты туловища и приседания с различными положениями мяча. Прыжки на двух ногах с мячом.

Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибания туловища в различном положении. Движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке. Движение по скамейке.

Простые и смешанные висы и упоры. Висы согнувшись и прогнувшись; смешанные висы; подтягивания из вися лежа на перекладине; поднимание согнутых ног в вися на гимнастической стенке; подтягивания в вися на гимнастической стенке.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Эстафета с переноской и передачей набивного мяча.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали с изменением способа лазания. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия и перелезание через них.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами. Повороты на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге без поддержки.

Опорный прыжок. Наскок на козла в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Соскок из упора стоя на коленях, из упора присев. Прыжок на козла в упор присев.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Прохождение расстояния 3м за определённое количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, спиной вперёд). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра, с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин., бег широким шагом на носках, с преодолением препятствий, на скорость 30м, эстафетный бег по кругу.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе и с продвижением вперёд. Прыжки, продвигаясь вперёд через набивные мячи, в шаге с приземлением на обе ноги, в длину, высоту с укороченного разбега.

Метание. Метание малого мяча в пол на высоту отскока, на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель. Толкание набивного мяча 1кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Построения с лыжами в руках, повороты на лыжах вокруг носков и пяток лыж. Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками. Подъём на склон «лесенкой» прямо и наискось. Спуск со склона в основной и средней стойке. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40м. Медленное передвижение на лыжах до 1000м. Координация движений рук и ног в передвижении на лыжах по прямой и по повороту. Преодоление на лыжах дистанции 1 км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Перебежка с вырубкой», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Пятнашки маршем», «Не давай мяча водящему», «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Мяч соседу».

Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения по площадке без мяча. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом по прямой. Передачи и ловля мяча на месте, стоя в кругу. Остановка с мячом по сигналу учителя, после бега шагом. Повороты на месте после остановки с мячом. Броски мяча в корзину двумя руками снизу, из-за головы, от груди. Пионербол. Правила игры и расстановка игроков на площадке. Правила перехода во время игры. Поддача мяча двумя руками снизу, из-за головы, одной рукой от плеча, одной

рукой сбоку. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Розыгрыш мяча в три паса.

6 класс 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика

Основы знаний. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы.

Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки в колонне на месте. Размыкание на вытянутые руки в движении вперёд. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: вольно, за голову, на голову, за спину, палку влево, палку вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперёд-назад, вправо-влево. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперёд, вверх, за голову, влево, вправо.

С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение, подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Повороты и наклоны туловища со скакалкой, сложенной вчетверо. Выбор длины скакалки. Отведение скакалки назад и вращение ею вперёд стоя на месте. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперёд. Прыжки через скакалку вращением вперёд.

С набивными мячами (вес 2кг). Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в круг. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре на скамейке. Приседания на двух ногах. Прыжки на скамейке и через скамейку.

Простые и смешанные висы и упоры. Наскок прыжком в упор на низкую перекладину. Соскок из упора на перекладине прогнувшись. Соскок из упора на перекладине с поворотом на 90 градусов. Поднимание прямых ног в висе на перекладине.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вправо, влево. Перелезание через препятствие различными способами.

Равновесие. Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке. Повороты в приседе на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами. Соскок прогнувшись с гимнастической скамейки. Полушпагат с опорой руками о пол.

Опорный прыжок. Соскок прогнувшись с «козла» из упора присев. Соскок с поворотом на 90 градусов с «козла» из упора присев. Прыжок ноги врозь через «козла».

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в 2 шеренги с определённым расстоянием между учащимися по заданным ориентирам. Построение в 2 шеренги с определённым расстоянием между учащимися без заданных ориентиров. Ходьба «змейкой» по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния 5м за определённое количество шагов с контролем зрения. . Прохождение расстояния 5м за определённое количество шагов без контроля зрения. . Из исходного положения лёжа, сидя поднимание ног до определённой высоты с открытыми глазами. . Из исходного положения лёжа, сидя поднимание ног до определённой высоты с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Ходьба или лёгкий бег на месте с определением времени 5, 10, 15сек.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с движениями руками на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали. Ходьба с ускорением по кругу. Переход с быстрой ходьбы на медленную и наоборот.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на скорость 60м. Встречная эстафета с этапом 60м. Бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег 100м по кругу. Повторные ускорения 5х30м. Кроссовый бег 300м.

Прыжки. Прыжки на одной, двух ногах с поворотами и движением вперёд. Прыжки на каждый 3 и 5 шаг в ходьбе и беге. Отработка отталкивания в прыжке в длину. Прыжки в длину с разбега с ограничением отталкивания в зоне 80см. Совершенствование отталкивания в прыжке в высоту. Многоскоки с места.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на дальность с места из-за головы. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча с места боком.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Подъём на склон наискось ступающим шагом. Подъём на склон прямо ступающим шагом. Спуск с пологого склона в высокой стойке. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» по пологому склону. Торможение «полуплугом». Отталкивание палками на пологом склоне и горизонтальной лыжне. Одновременный бесшажный ход. Встречная и круговая лыжная эстафета. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 100м. Медленное передвижение на лыжах до 1400м; Преодоление на лыжах дистанции 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Пятнашки», «Вызов номеров», «Все по местам», «Перестрелка», «Что изменилось?», «Метатели», «По кочкам и линиям», «Эстафеты с бегом», «Сильный бросок», «Попади в цель».

Спортивные игры. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Закрепление правил в игре. Повторение стоек и передвижений игрока. Передача двумя руками от груди на месте. Передача двумя руками груди в шаге. Повороты с мячом на месте. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча на месте левой и правой рукой. Ведение мяча в движении шагом левой и правой рукой. Остановка шагом после ведения мяча. Сочетание приёмов: бег – ловля мяча – ведение мяча. Эстафета с ведением мяча. Броски по кольцу с расстояния 1м. Броски по кольцу с разных точек.

Пионербол. Совершенствование боковой подачи. Ловля мяча после подачи. Подача в свободную от игроков зону. Вторая передача в зону нападения. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя подача мяча. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Блокирование нападающего удара. Совершенствование всех видов подач. Различные варианты розыгрыша мяча. Учебно-тренировочная игра в пионербол.

7 класс 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика

Основы знаний. Что такое двигательный режим.

Построения и перестроения. Размыкание уступами по счёту. Повороты в ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперёд, в стороны с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо вперёд, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания со скакалкой. Лёжа на животе, прогибания назад со скакалкой над головой. Прыжки на месте на одной ноге со скакалкой над головой.

С набивными мячами (вес 2кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Наклоны и повороты туловища из положения сидя мяч над головой. Сгибания и разгибания рук из упора лёжа на мяче. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой в парах.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке. Напрыгивание на скамейку и спрыгивание с неё.

Простые и смешанные висы и упоры. Подтягивание в висе на перекладине. Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на перекладине на согнутых ногах. Выход в упор

переворотом на перекладине толчком двух ног. Из упора на перекладине махом назад соскок.

Лазание и перелезание. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз. Преодоление препятствий в эстафете.

Равновесие. Равновесие на одной ноге на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с набивным мячом.

Переноска грузов. Переноска 2-3 набивных мячей. Переноска гимнастических матов.

Опорный прыжок. Прыжок через «козла» согнув ноги. Прыжок через «козла» ноги врозь с поворотом на 90 градусов.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Ходьба «змейкой». Ходьба противходом. Построение в колонну по два по ориентирам, соблюдая заданное расстояние. Построение в колонну по два без ориентиров, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с открытыми глазами. Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (бокком, с удержанием равновесия, с переноской предметов). Прыжки в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметкой. Прыжки в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определённое расстояние 15-20м.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Техника спортивной ходьбы. Передвижение спортивной ходьбой. Ходьба с наклонами. Ходьба с приседаниями. Ходьба «змейкой» в колонне. Спортивная ходьба по дистанции. Ходьба с изменением ширины шага. Ходьба с изменением частоты шага. Продолжительная ходьба 20-30мин. в различном темпе.

Бег. Высокий старт и стартовый разбег. Старты из различных положений. Бег на время 60м. Повторные ускорения 5х40м. Медленный бег до 6 мин. Бег 80м с преодолением 3-4 препятствий. Кроссовый бег 400м. Встречная беговая эстафета.

Прыжки. Запрыгивание на препятствие высотой 40см. Выпрыгивание вверх толчком одной ноги. Прыжки через скакалку до 1мин. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40см). Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки с разбега на результат.

Метание. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы. Толкание набивного мяча 2 кг одной рукой на дальность. Метание малого мяча из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Метание малого мяча в цель.

Лыжная подготовка

Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Подъём на склон наискось скользящим шагом. Подъём а склон прямо скользящим шагом. Спуск с пологого склона в низкой стойке. Подъём «лесенкой» по склону прямо. Торможение «плугом». Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Передвижение одновременным одношажным ходом на пологом спуске. Подъём в гору «полуёлочкой». Подъём в гору «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40м. Передвижение на лыжах до 1800м. Преодоление на лыжах дистанции 2км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Пустое место», «Перестрелка», «Слушай сигнал», «Мяч капитану», «Стрелки», «Кто точнее», «Догони ведущего», «Линейные эстафеты», «Ловкие и меткие», «Перебросить в круг».

Спортивные игры. Баскетбол. Бег с изменением направления движения. Бег с изменением скорости движения. Бег с внезапной остановкой. Ловля мяча двумя руками в движении. Штрафные броски по кольцу. Бег с ускорением 10м – поднять мяч и вернуться обратно. Выпрыгивания вверх толчком двух ног у кольца. Остановка прыжком после бега. Остановка прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ведение мяча – остановка – передача мяча. Эстафета с передачами мяча. Эстафета с ведением мяча. Передачи мяча «змейкой» в шеренгах.

Волейбол. Высокие передачи мяча двумя руками из-за головы. Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой». Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Передачи мяча двумя руками сверху над собой средней высоты. Высокие передачи мяча двумя руками сверху над собой. Одиночная передача мяча партнёру двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача в парах. Нижняя прямая подача через сетку с близкого расстояния. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.

8 класс 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика

Основы знаний. Основные приёмы самоконтроля.

Построения и перестроения. Повороты в движении направо, налево. Размыкание в движении на заданную дистанцию.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Из исходного положения палка вертикально перед собой – хлопки, приседания с выпуском палки и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой, сложенной вдвое. Прыжки с продвижением вперёд, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 2кг). Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Броски мяча в парах(снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

Простые и смешанные висы и упоры. Соскок переворотом назад из виса на руках. Сгибание ног в висе на руках. Выход в упор на перекладине. Подтягивание на перекладине хватом сверху.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Передвижение по гимнастической стенке на руках влево, вправо. Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на коленях. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на согнутых ногах.

Равновесие. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием с пола предметов. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. Передвижение по рейке гимнастической скамейки на носках. Передвижение по рейке гимнастической скамейки бегом.

Опорный прыжок. Прыжок через «козла» в ширину. Опорный прыжок через «козла» боком.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Ходьба противходом. Сгибание туловища из положения лёжа. Построение в колонну с соблюдением заданной дистанции. Фигурная маршировка по ориентирам и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение различных исходных положений без контроля зрения по словесной инструкции учителя. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной разметки. Метание в цель разных по весу мячей. Эстафета с мячами двумя командами. Передачи мяча в колонне за 10, 15, 20 сек.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересечённой местности до 1 км. Ходьба на скорость до 15 мин.

Бег. Бег в медленном темпе до 6 мин. Бег 60м с различного старта. Повторные ускорения 4х50м. Кроссовый бег по пересечённой местности до 8мин.

Прыжки. Спрыгивания с препятствия высотой до 60см. Выпрыгивания вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия.

Метание. Броски набивного мяча 3кг двумя руками от груди. Броски набивного мяча 3кг на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка

Передвижение попеременным 2-х шажным ходом по прямой. Подъём на склон наискось попеременным 2-х шажным ходом. Подъём на склон прямо попеременным 2-х шажным ходом. Спуски с пологого склона в различных стойках. Совершенствование одновременного одношажного хода. Изучение одновременного 2-х шажного хода. Повороты махом на месте. Подъём в гору «лесенкой». Подъём в гору «ёлочкой». Комбинированное торможение лыжами и палками на склоне. Обучение правильному падению при спуске. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 60м. Медленное передвижение на лыжах до 2400м. Преодоление на лыжах дистанции 2,5км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Метко в цель», «Мяч в воздухе», «Снайперы», «Не давай мяча водящему», «Запрещённые движения», «Картошка», «Точно в руки», «Сбей предмет», «Попади в окошко», «Поймай мяч», «Взаимная ловля», эстафеты.

Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча с последующей остановкой. Ведение мяча с последующей передачей после остановки. Ведение мяча с последующей передачей в движении. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передачи мяча в парах с продвижением вперёд. Бросок в кольцо с расстояния 3м. Штрафные броски двумя руками из-за головы. Броски по кольцу с разных позиций. Ведение мяча с обводкой препятствий. Эстафета с ведением и передачами мяча. Эстафета с бросками и ловлей мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху. Низкие передачи мяча двумя руками снизу над собой. Передачи мяча двумя руками снизу над собой средней высоты. Высокие передачи мяча двумя руками снизу над собой. Одна передача мяча партнёру двумя руками снизу. Передачи мяча двумя руками снизу в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперёд, назад. Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вправо, влево. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения вперёд, назад. Передачи мяча двумя руками снизу после перемещения вправо, влево.

9 класс 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика

Основы знаний. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Построения и перестроения. Согласованные повороты группы. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному. Захождение плечом в колонне по два.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движением туловища, ног. ОРУ с гимнастической палкой.

Со скакалками. Прыжки через большую и малую скакалку на двух ногах, на месте и с продвижением вперёд.

С набивными мячами (вес 2кг). Броски набивного мяча в парах одной рукой от плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ними сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу с последующим расхождением. Ходьба по двум параллельным рейкам гимнастических скамеек. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Простые и смешанные висы и упоры. Махи ногами вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Раскачивание вперёд, назад в висе на перекладине. Соскок назад после раскачивания на перекладине. Соскок вперёд после раскачивания на перекладине. Вис на перекладине на одной руке на время.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу с последующим расхождением. Ходьба по двум параллельным рейкам гимнастических скамеек. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами в парах.

Переноска грузов. Переноска гимнастической скамейки двумя учениками. Эстафета с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. Переноска гимнастического «козла» двумя учениками. Переноска нескольких гимнастических матов 4 учениками.

Опорный прыжок. Прыжок через козла в ширину. Опорный прыжок через «козла» боком с поворотом на 90°.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Поочерёдные однонаправленные движения рук. Поочерёдные разнонаправленные движения рук. Поочерёдные однонаправленные движения рук и ног. Поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочерёдной координации рук в ходьбе. . Совершенствование поочерёдной координации рук и ног в ходьбе. Построение в колонну по 4 на заданные интервал и дистанцию по ориентирам. Построение в колонну по 4 на заданные интервал и дистанцию без ориентиров. Касание рукой подвешенных на расстоянии 3-4м друг от друга предметов за определённый отрезок времени 5-15с.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Прохождение отрезков 200м в быстром темпе. Пеший переход по пересечённой местности до 2 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег в различном темпе. Бег в гору и с горы. Бег 300м – дев., 500м – мал. на время. Совершенствование эстафетного бега. Равномерный бег до 800м. Медленный бег до 10 мин. Эстафетный бег 4 x 100м. Преодоление полосы препятствий на дистанции 100м в максимальном темпе. Кроссовый бег 800м – юноши, 500м – девушки.

Прыжки. Прыжки в высоту с полного разбега. Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.

Совершенствование всех фаз прыжка в длину с разбега. Совершенствование всех фаз прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину в обозначенное место.

Метание. Броски набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы в шаге. Броски набивного мяча 2кг двумя руками через голову. Толкание набивного мяча 2кг одной рукой с разворота на дальность. Метание малого мяча на дальность. Толкание набивного мяча 3кг с места. Метание малого мяча в обозначенное место.

Лыжная подготовка

Совершенствование одновременного двухшажного хода. Повороты на лыжах на месте махом назад. Подъём в гору «ёлочкой» в быстром темпе. Спуск с горы в средней и высокой стойке. Преодоление впадин и бугров на спуске. Повороты на параллельных лыжах. Торможение боком на параллельных лыжах. Совершенствование правильного падения на спуске. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 100м. Передвижение на лыжах до 2800м. Преодоление на лыжах дистанции 3км.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. «Мяч ловцу», «Ориентир», «Попади в круг», «Точно в цель», «Сумей догнать», «Дотянись», «Преодолей препятствие», «Сигнал», «Самый сильный».

Спортивные игры. Баскетбол. Понятие о зонной защите. Персональная защита игрока. Ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в прыжке. Сочетание движений: ловля мяча в движении – передача партнёру. Сочетание движений: ловля мяча в движении – бросок по кольцу. Бросок по кольцу с разворотом после приёма мяча. Бросок мяча по кольцу в прыжке. Ведение мяча с обводкой в условиях нападения. Совместные действия 3 нападающих против 2 защитников. Действия 1 защитника против 2 нападающих. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол с практическим судейством.

Волейбол. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу и двумя руками сверху и снизу стоя в кругу. Совершенствование верхней прямой подачи. Прямой нападающий удар в парах. Прыжки вверх у сетки с 3-х шагов. Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Розыгрыш мяча в три касания. Двухсторонняя игра.

6. Тематическое планирование «Физическая культура» 5-9 класс

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
класс	Гимнастика	Лёгкая атлетика	Лыжная подготовка	Подвижные и спортивные игры	

5	30	25	21	26	102
6	30	25	21	26	102
7	30	25	21	26	102
8	30	24	21	27	102
9	30	24	21	27	102

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Наряду с методическими вопросами построения и проведения занятия должны быть решены и организационные вопросы: рациональное использование помещения или площадки, расположение занимающихся на занятии, подготовка и использование оборудования и инвентаря.

Форма одежды на занятиях физической культурой – специальные спортивные костюмы. Это дисциплинирует занимающихся, способствует лучшей организации группы, имеет воспитательное значение. Необходимо следить за тем, чтобы спортивная форма была всегда чистой, опрятной и чтобы дети надевали её только на время занятий. Для переодевания в школе имеются специально оборудованные раздевалки. В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм функционируют душевые кабины и туалеты. Занятия на открытом воздухе сочетаются с занятиями в зале. Обязательным требованием к проведению занятий в помещениях является влажная уборка и хорошее проветривание спортивного зала перед началом занятий.

Для занятий в школе имеется спортивный зал (18 x 9м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 x 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 8 футбольных, 12 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 17 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме –

250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям. Спортивные сооружения школы признаны комиссией по приёмке пригодными к эксплуатации в 2018-2019 учебном году.

УМК:

«Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида. Воронкова В.В., Москва, Владос, 2017

Список рекомендуемой детям литературы

«Преодолей себя». Алексеев А.В., Физкультура и спорт, 2003

«Твой Олимпийский учебник». Родиченко В.С., Школьная книга, 2003

«Физическая культура.10-11 кл.». Мейксон Г.Б., Лях В.И., Просвещение, 2002