

МБОУ «Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

\

РАССМОТРЕНО:

На заседании ШМО

\_\_\_\_\_ Андреева С.Г.

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Ошуркова Л.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

\_\_\_\_\_ Салаурова Т.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для обучающихся 5 – 9 классов с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
на 2016-2017 учебный год

Учитель - Выголова Марина Степановна

## Пояснительная записка

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вида) составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

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

Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- содействие военно- патриотической подготовке.

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

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры»**. В него включены подвижные игры и спортивные. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех

основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесёнными 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. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, «Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа (базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (5-6 7-8-9-10 классы), журнал физического развития «Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 5 класс

#### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** фланг, интервал, дистанция, элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

#### **Практический материал**

-*Строевые упражнения:* (сдача рапорта; повороты кругом переступанием; ходьба по диагонали и против ходом налево, направо; перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо); смена ног в движении; ходьба по ориентирам.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

- *упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

- *упражнения для развития мышц шеи:* из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

- *упражнения для развития мышц туловища:* (круговые движения туловища (руки на пояс); отведение ноги назад с подниманием рук вверх; из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево; лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

- *упражнения для развития кистей рук и пальцев:* (исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы; передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе; то же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног; исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

- *упражнения на дыхание:* (полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа; обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений).

- *упражнения для расслабления мышц:* (из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей; при поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч; исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене; потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола; то же для мышц голени и бедра другой ноги.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* (упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

#### **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; повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью; наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки; приседание с гимнастической палкой в различном положении.

-с большими обручами: (приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

-с малыми мячами: (подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его; удары мяча о пол правой и левой рукой; броски мяча о стену и ловля его после отскока; переменные удары мяча о пол левой и правой рукой; перебрасывание мяча в парах.

-с набивными мячами (вес 2 кг): (передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу; подбрасывание мяча вверх и его ловля; повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча; приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову; прыжки на двух ногах (мяч у груди).

-переноска груза и передача предметов: (передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге; эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м; переноска гимнастической скамейки (2 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

**Лазание и перелазание:** лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя; лазанье по гимнастической стенке по диагонали; лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°.

**Равновесие:** Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через препятствие на высоте 20—30 см.

**Опорный прыжок:** Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений:** Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты.

**Легкая атлетика:**

-*ходьба*: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

-*бег*: медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20—30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30—60 м.

-*прыжки*: прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

-*метание*: метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.. Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной — с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.

### **Спортивные и подвижные игры:**

**Коррекционные игры**: игры на внимание, развивающие игры, игры тренирующие наблюдательность.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений**: игры с бегом («перебежки с вырубкой», «Эстафеты»); игры с прыжками («Удочка»); игры с бросанием, ловлей и метанием («Снайперы», «точно в цель»);

**Пионербол**: (изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке; 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**: (правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. *Стойка баскетболиста*: Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений», «Салки»).

Игровые упражнения *с элементами пионербола и волейбола* («Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу»)- с элементами баскетбола («Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему»).

### **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.

## **6 класс**

**Теоретические сведения:** питание и двигательный режим школьника; распорядок дня; подвижные игры; роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения:** правила поведения на занятиях по гимнастике; значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

*-построения и перестроения*(перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»). Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**(основные положения движения головы, конечностей, туловища. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Опуститься в сед и встать без помощи рук.

*-координация движений конечностей в прыжковых упражнениях:*(ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*-дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега:*(углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений).

*-упражнения в расслаблении мышц:* (расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*-упражнения на осанку:*(упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

#### **Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения с предметами:**

*-с гимнастическими палками*(подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

*-с большими обручами:*(Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*-со скакалками:* (скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук

назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

-с набивными мячами: (перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад).

-переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот).

**Лазанье и перелезание:** (лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

**Равновесие:** (равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

**Опорный прыжок:** (прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козья, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу).

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

### **Легкая атлетика**

-ходьба: (ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы).

-Бег: (медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м).

-Прыжки: (прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги врозь с продвижением вперед. Прыжки на

каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге).

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

*-метание:* (метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений).

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Спортивные и подвижные игры:**

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

**Волейбол:**(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. 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:**( Влияние занятий баскетболом на организм учащихся).

*Остановка шагом.* Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

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

*Эстафеты с ведением мяча.* Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Хоккей на полу :**(правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы).

### **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**

**Теоретические сведения:** значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь

при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики в школе.

### **Практический материал**

*-построения, перестроения:* (размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противходом.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения головы, конечностей, туловища:* (фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади;. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук).. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

*-упражнения на дыхание:* (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

*- упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* (сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке, приседание).

*-упражнения, укрепляющие осанку:* (собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава).

*-упражнения для расслабления мышц:* (рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера).

*-упражнения для развития координации движений :* (поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок -левая на месте). Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

-упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: (построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- с гимнастическими палками: (упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

- со скакалками: (пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях).. Натянуть скакалку, стоя на ней. над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

- с набивными мячами (вес 3 кг): ( перекачивание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

- переноска груза и передача предметов: (переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой, сидя и стоя).

**Лазание:**(лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

**Равновесие:** (ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге).

**Опорный прыжок:** (прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек);

### **Легкая атлетика:**

-Ходьба: (продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя).

-Бег: (Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Старты из различных положений; Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м.). Эстафета 4 × 6 м.

-беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). По

первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

- *прыжки*: запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скокис места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбегаспособом «согнув ноги» (зона отталкивания -40 см); движение рук и ног в полете.

- *метание*: (метание набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м).

### **ПОДВИЖНЫЕ 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; (« Догони ведущего», « эстафеты»), игры с прыжками; (« Установи рекорд»), игры с бросанием, ловлей и метанием; (« Ловкие и меткие»). игры с переноской груза; игры с элементами волейбола (« Перебросить в круг», « картошка»).

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

- **Волейбол** (права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; 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 (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры).

- **Баскетбол** (упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма; Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника, штрафные броски, бег с изменениями направления и скорости; с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом; повороты на месте вперед, назад; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину; ведение мяча с изменением направления; ловля мяча в движении; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину; двухсторонняя игра по упрощенным правилам).

### **Подвижные игры и игровые упражнения:**

**Хоккей на полу**(тактика командной игры; учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

### **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, различным частям тела при выполнении упражнений.

*География*: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и

спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

*История:* отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

## **8 класс**

**Теоретические сведения:** физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал:** - *построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

-*основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

-*упражнения на дыхание.* Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

-*упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

-*упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног.* Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке;

-*упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

-*упражнения для развития координации движений.* Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

-*упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.

Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей.

### **Упражнения с предметами**

-с гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

-с набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

-С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

-упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

-упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

-переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

**Лазанье:** Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; ату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

**Равновесие;** ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие;

**Опорный прыжок.** Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков и девочек с применением спортивного инвентаря..

### **Легкая атлетика**

-ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением

скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

-прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

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

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Баскетбол (судейство игр, правила игры в баскетбол);** 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. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**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 набивными мячами.

Учебная игра. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Хоккей на полу (Наказания при нарушениях правил игры)** Индивидуальное мастерство — броски на точность; ведение шайбы, защита. Учебные игры.)

## **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*География:* планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

*История:* зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

## **9 класс**

**Теоретические сведения:** здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика:**

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

### **Практический материал:**

*-построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения:**

*- основные положения и движения рук, ног, головы, 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 с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны.

*-упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

*-упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*-упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением;

*-упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*-упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями;

*-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 с предметами**

- с гимнастическими палками.; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

- с набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

-С гантелями Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

-упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

-Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, на рейке перевернутой скамьи;

-опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

### **Легкая атлетика**

#### **Теоретические сведения**

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

#### **Практический материал**

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

### **Баскетбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

#### **Практический материал**

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.

### **Волейбол**

#### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

#### **Практический материал**

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

### **Хоккей на полу**

#### **Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

#### **Практический материал**

Индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

### **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

*География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

*История:* подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

## I четверть 5 класс (18 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Основы знаний.</b>			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Человек занимается физкультурой».	1		
	<b>Ходьба.</b>			
2.	Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.	1		
3.	Выполнение ходьбы с остановками для выполнения задач.	1		
4.	Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1		
	<b>Бег.</b>			
5.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег с преодолением малых препятствий.	1		
6.	Выполнение скоростного бега на 30-60 м с высокого. Бег из различных исходных положений.	1		
	<b>Прыжки</b>			
7.	Обучение прыжкам через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1		
8-9.	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2		
10-11.	Обучение элементам прыжков высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».	2		
	<b>Метание</b>			
12-13.	Обучение метанию малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	2		
14.	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1		
15-16.	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя и сидя.	2		
	<b>Гимнастика</b>			
17.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Понятия фланг, дистанция, интервал.	1		
	<b>Строевые упражнения.</b>			
18.	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение поворотов на месте с переступанием.	1		

## I четверть 6 класс (18 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Основы знаний</b>			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.	1		
	<b>Ходьба</b>			
2.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1		
3.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1		

	<b>Бег.</b>			
4.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5 мин. Беговые упражнения	1		
5.	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	1		
6.	Выполнение повторного бега и бега с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с преодолением препятствий.	1		
7.	Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза.	1		
	<b>Прыжки.</b>	1		
8-9	Обучение прыжкам на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	2		
10.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка отталкивания.	2		
11.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Отработка отталкивания.	1		
	<b>Метание.</b>			
12.	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от стены и пола и его ловлей	1		
13.	Повторение метания малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м и в мишень с тремя концентрическими кругами.	1		
14-15	Обучение метанию малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	2		
16.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя.	1		
	<b>Гимнастика.</b>			
17.	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1		
	<b>Построения и перестроения.</b>			
18.	Выполнение перестроения из одной шеренги в две. Игра «Запрещенное движение»	1		

### I четверть 7 класс (18 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Основы знаний.</b>			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		
	<b>Ходьба.</b>			
2.	Выполнение продолжительной ходьбы (20-30 мин) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1		
	<b>Бег.</b>			
3.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	1		

4.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1		
6.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м	1		
7.	Кросс по слабопересеченной местности до 300м.	1		
	<b>Прыжки.</b>			
8-9.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1		
10.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1		
11.	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1		
12.	Повторение элементов прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание». Отработка отталкивания.	1		
	<b>Метание.</b>			
13.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1		
14.	Повторение толкания набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.	1		
15.	Выполнение метания малого мяча в цель из положения лежа.	1		
16.	Обучение метанию малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.	1		
	<b>Гимнастика.</b>			
17.	Правила техники безопасности на уроке. Беседа: Виды гимнастики.	1		
	<b>Построения, перестроения.</b>			
18.	Повторить повороты направо, налево при ходьбе на месте. Повороты кругом.	1		

### I четверть 8 класс (18 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	дата	примечание
	<b>Основы знаний.</b>			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой .Беседа: «Как вести себя в процессе игровой деятельности на улице».	1		
	<b>Ходьба.</b>			
2.	Выполнение ходьбы на скорость ( до 15-20 мин). Прохождение отрезков на скорость от 50-100 м	1		
3.	Обучение ходьбе по пересеченной местности 1,5-2 км.	1		
	<b>Бег.</b>			
4.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1		
5.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м-2 раза.	1		

6.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1		
7.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1		
	<b>Прыжки.</b>			
8.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1		
9.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1		
10.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1		
11.	Обучение тройному прыжку с места и с небольшого разбега.	1		
12.	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1		
	<b>Волейбол.</b>			
13.	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Техника приема, передачи и подачи мяча.	1		
14.	Обучение приему и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1		
15.	Обучение нижней прямой подаче.	1		
16.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку. Блок( ознакомление).	1		
17.	Обучение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1		
18.	Обучение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку.	1		

### I четверть 9 класс (18 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Количество часов	Дата	Примечание
	<b>Основы знаний.</b>			
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: «Понятие спортивной этики».	1		
	<b>Ходьба.</b>			
2.	Выполнение ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно.	1		
3.	Выполнение пеших переходов по пересеченной местности. Фиксированная ходьба.	1		
	<b>Бег.</b>			
4.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	1		
5.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	1		
6.	Обучение бегу на средние дистанции ( 800м).	1		
7.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1		
	<b>Прыжки.</b>			
8.	Обучение специальным упражнениям для прыжков в высоту и длину с полного разбега.	1		
9.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
10.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1		

	<b>Метание.</b>			
11.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча ( 100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	1		
12.	Обучение толканию ядра.	1		
	<b>Волейбол.</b>			
13.	Инструктаж безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение приему мяча снизу у сетки.	1		
14.	Обучение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении.	1		
15.	Обучение верхней прямой передаче. Учебная игра.	1		
16.	Обучение блокированию мяча. Учебная игра.	1		
17.	Обучение прямому нападающему удару через сетку с шагом. Учебная игра.	1		
18.	Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов( серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.	1		

## II четверть 5 класс (14 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Строевые упражнения.</b>			
1.	Обучение ходьбе в различном темпе по диагонали и противоходом налево, направо.	1		
2.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1		
	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.</b>			
3.	Повторение упражнений на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.	1		
4.	Повторение упражнений для развитие кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
5.	Повторение упражнений для развития и укрепления мышц туловища	1		
	<b>Упражнения с предметами, на снарядах.</b>			
6.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими палками.	1		
7.	Разучивание комплексов упражнений с гимнастическими обручами.	1		
8.	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	1		
9.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.			
	<b>Лазание и перелазание.</b>			
10	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя.	1		
	<b>Равновесие.</b>			
11.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1		
	<b>Опорный прыжок.</b>			
12.	Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук.	1		
13.	Обучение прыжку в упор присев на козла, ноги в ширину и соскок прогнувшись.	1		

	<b>Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки.</b>	1		
14.	Повторение ходьбы « Змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного расстояния до другого с открытыми и закрытыми глазами.	1.		

## II четверть 6 класс (14 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примеч-е
	<b>Строевые упражнения</b>			
1.	Повторение размыкания на вытянутые руки на месте. Выполнение команд: « Шире шаг!», « Короче шаг!».	1		
2.	<b>ОРУ без предметов.</b>	1		
	Повторение основных положений движения головы, конечностей, туловища.			
3.	Обучение координационным движениям конечностей в прыжковых упражнениях.	1		
4.	Выполнение дыхательных упражнений во время ускоренной ходьбы и медленного бега.	1		
	<b>ОРУ с предметами.</b>			
5.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		
6.	Повторение комплексов упражнений с гимнастическими обручами и набивными мячами.	1		
7.	Разучивание комплекса упражнений со скакалками.	1		
	<b>Лазание и перелазание.</b>			
8.	Повторение лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов, с предметами.	1		
9.	Обучение передвижению в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1		
	<b>Равновесие.</b>			
10.	Повторение равновесия на левой ( правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической стенки.	1		
11.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с набивным мячом, с поворотами направо, налево с различными движениями рук, хлопками под ногой.	1		
	<b>Опорный прыжок.</b>			
12.	Обучение прыжку в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо).	1		
13.	Обучение прыжку ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.	1		
	<b>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.</b>			
14.	Выполнение прохождения расстояния до 5 м за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Прыжки вправо, влево, вперед без контроля зрения.	1		

## II четверть 7 класс (14 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примеч-е
<b>Строевые упражнения.</b>				
1.	Повторение ходьбы по диагонали, «Змейкой», противходом.	1		
<b>ОРУ без предметов.</b>				
2.	Повторение упражнений в расслаблении мышц, основных положений движения головы, конечностей, туловища.	1		
3.	Повторение упражнений укрепляющих осанку, дыхательные упражнения.	1		
4.	Выполнение упражнений на развитие координационных движений.	1		
5.	Повторение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1		
<b>ОРУ с предметами.</b>				
6-7.	Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, со скакалками.	2		
8.	Повторение переноски груза и передачи предмета ( набивных мячей, гимнастический мат, гимнастические палки).	1		
<b>Лазание .</b>				
9.	Повторение передвижения вправо, влево в висе на гимнастической стенке.	1		
10.	Выполнение подтягивания в висе на гимнастической стенке.	1		
<b>Равновесие.</b>				
11.	Выполнение ходьбы на носках приставными шагами с поворотом, с различными движениями рук	1		
12.	Выполнение бега по коридору 10-15 см, по гимнастической скамейке с предметами.	1		
<b>Опорный прыжок.</b>				
13-14.	Обучение прыжку согнув ноги, ноги в ширину через гимнастического козла.	2		

## II четверть 8 класс (14 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Количество часов	Дата	Примечание
<b>Строевые упражнения.</b>				
1.	Закрепление всех видов перестроения.	1		
2.	Повторение поворотов на месте и в движении.	1		
<b>Акробатические упражнения (элементы и связки).</b>				
3.	Повторение кувырка назад из положения сидя.	1		
4.	Обучение стойке на голове с согнутыми ногами.	1		

	<b>Лазание и перелазание.</b>			
5.	Выполнение лазанья на скорость различными способами на гимнастической стенке.	1		
	<b>Равновесие.</b>			
6.	Повторение ходьбы по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок.	1		
7-8.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.	2		
	<b>Баскетбол.</b>			
9.	Повторение правильного ведения мяча с передачей, броском в кольцо.	1		
10.	Повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	1		
11.	Закрепление ведения мяча с обводкой препятствий.	1		
12.	Закрепление бросков мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1		
13.	Выполнение бросков в корзину с разных позиций и расстояния.	1		
14.	Применение изученных приёмов в учебной игре.	1		

## II четверть 9 класс (14 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Строевые упражнения.</b>			
1.	Выполнение строевых команд за предыдущие годы.	1		
2.	Обучение размыканию в движении на заданный интервал.	1		
	<b>Акробатические упражнения (элементы, связки).</b>			
3-4.	Обучение кувырку вперед из положения сед на пятках.	2		
	<b>Лазание и перелазание.</b>			
5.	Соревнование в лазанье на скорость.	1		
6.	Выполнение подтягивания в виси на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.	1		
	<b>Равновесие.</b>			
7.	Повторение упражнений на нижней рейке гимнастической скамейки.	1		
	<b>Опорный прыжок.</b>			
8-10.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. расстояния мостика от козла.	3		
	<b>Баскетбол.</b>			

11.	Закрепление понятий о правилах игры:	1		
12.	Закрепление поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	1		
13.	Выполнение ведения мяча с изменением направлений.	1		
14.	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений в учебной игре.	1		

### III четверть 5 класс (20 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Игры на внимание.	1		
	<b>Пионербол</b>			
2.	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1		
3-5.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	3		
6-7.	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	2		
8-10.	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов( трех шагов) в движении. Учебная игра.	3		
	<b>Баскетбол.</b>			
11-12.	Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	2		
13-14.	Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: « гонка мячей по кругу».	2		
15-17.	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	3		
18-20.	Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	3		

### III четверть 6 класс (20 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол.	1		
	<b>Волейбол.</b>			
2-3.	Изучение правил игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке	2		
4-6	Обучение передаче мяча сверху двумя руками над собой.	3		
8-10.	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Учебная игра в пионербол.	3		

11-12.	Обучение нижней прямой подаче. Эстафеты с мячом.	2		
<b>Баскетбол.</b>				
13-14.	Обучение передаче мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Борьба за мяч.	2		
15-16.	Обучение ведению мяча одной рукой на месте и в движении. Эстафеты.	2		
<b>Хоккей на полу.</b>				
17-18.	Изучение правил игры в хоккей на полу. Обучение передвижений по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.	2		
19-20.	Ознакомление с способами владения клюшкой, ведения шайбы. Учебная игра.	2		

### III четверть 7 класс (20 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примеч-е
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке при занятиях спортивными играми. Общие сведения о игре в волейбол.	1		
2.	Правила и обязанности игроков ; техника игры в волейбол.	1		
3-4.	Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2		
5-6.	Выполнение приема передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра.	2		
7.	Выполнение прыжков с места и с шага в высоту и длину.	1		
8-9.	Выполнение учебной игры в волейбол.	2		
<b>Баскетбол</b>				
10.	Изучение основных правил игры. Выполнение штрафных бросков.	1		
11.	Изучение тактических приемов, атакующего против защитника.	1		
12-13.	Выполнение бега с изменением скорости и направления, с внезапной остановкой. Обучение поворотам на месте.	2		
14.	Выполнение остановки прыжком, шагом, после ведения мяча. Броски мяча в корзину.	1		
15-16.	Выполнение ведения мяча с изменением направления. Ловля мяча в движении с броском в корзину.	2		
<b>Хоккей на полу.</b>				
17-18	Тактика командной игры. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.	2		
19-20.	Выполнение игр против соперника. Занятие правильного положения.	2		

### III четверть 8 класс (20 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
	<b>Волейбол.</b>			
1.	Повторение техники приёма и передачи мяча и подачи.	1		
2.	Изучение наказаний при нарушениях правил игры.	1		
3-5.	Обучение приёму и передаче мяча сверху в парах на месте.	3		
6-9.	Обучение приёму и передаче мяча сверху и снизу в парах после перемещения.	4		
10-11.	Обучение верхней прямой передаче в прыжке.	2		
12.	Обучение верхней прямой подаче.	1		
13.	Обучение нижней прямой подаче.	1		
14-15.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку	2		
16-17.	Ознакомление с блоком	2		
18-20.	Выполнение учебной игры в волейбол.	3		

### III четверть 9 класс (20 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Количество часов	Дата	Примечание
	<b>Баскетбол.</b>			
1-2.	Понятие о тактике игры; практическое судейство.	2		
3-4.	Повторение поворотов в движении без мяча и после получения мяча в движении.	2		
5-7.	Повторение ловли и передачи мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	3		
8-10.	Повторение ведения мяча с изменением направлений (без обводки).	3		
11-13.	Повторение ведения мяча с изменением направлений (с обводкой).	3		
14-15.	Повторение бросков мяча в корзину с различных положений.	2		
16-17.	Выполнение штрафных бросков.	2		
18-20.	Выполнение учебной игры в баскетбол.	3		

### IV четверть 5 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примеч-е
<b>Спортивные игры. Пионербол.</b>				
1-2.	Повторение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке, ловли мяча над головой.	2		
3-4.	Повторение подачи 2-мя руками снизу, боковая подача.	2		
5-6.	Повторение розыгрышу мяча на три паса. Учебная игра.	2		
<b>Легкая атлетика.</b>				
7.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой . Повторение ходьбы приставным шагом правым и левым боком. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1		
<b>Бег.</b>				
8.	Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках ( коридор 20-30 см).	1		
9-10.	Выполнение бега на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Эстафетный бег ( 60 м по коридору).	2		
<b>Прыжки.</b>				
11.	Повторение прыжков через скакалку на месте в различном темпе. Подвижная игра «Салки»	1		
12-13.	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	2		
14.	Повторение метания малого мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей.	1		
15.	Выполнения метания мяча в вертикальную и движущуюся цель.	1		
16.	Обучение толканию набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой стоя	1		

### IV четверть 6 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примечание
<b>Спортивные игры</b>				
1-3.	Повторение передачи мяча с веру двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	3		
4-5	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.			
6	Выполнение расстановки игроков, перемещение на площадке. Повторение стойки и перемещения волейболистов.	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1		

	Беседа: «Роль физкультуры в подготовке к труду.			
	<b>Ходьба</b>			
8.	Повторение ходьбы с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1		
9.	Выполнение ходьбы с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе.	1		
	<b>Бег.</b>			
10-11.	Выполнение медленного бега с равномерной скоростью до 5мин.Беговые упражнения Выполнение бега с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз);бег на отрезке 60м-2 раза.	2		
12-13.	Повторение бега на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.	2		
	<b>Прыжки.</b>			
14.	Повторение прыжков на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево с движением вперед.	1		
15.	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги». Отработка отталкивания.	1		
	<b>Метание.</b>			
16.	Повторение толкания набивного мяча весом 2 кг с места стоя. 1	1		

#### IV четверть 7 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	Дата	Примеч-ие
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
1-2.	Повторение приема и передачи мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	2		
3-4.	Игра « Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.	2		
5-6.	Игра « Перебросить в круг». Учебная игра в волейбол.	2		
	<b>Легкая атлетика. Бег.</b>			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль и его основные приёмы.	1		
8.	Бег с переменной скоростью до 5 мин. Бег с преодолением полосы препятствий на дистанции 60 м.	1		
9-10.	Повторение бега с низкого старта; стартовый разбег, старты из различных положений.	2		
11-12.	Выполнение стартового разгона и переход в бег по дистанции. Эстафета 4*6 м .	2		
	<b>Прыжки.</b>			
13.	Обучение запрыгиванию на препятствие высотой 60-80 см. Прыжки со скалкой до 2 мин.	1		
14.	Выполнение прыжков в движении к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.	1		
15.	Повторение прыжка в длину с разбега способом « согнув ноги» ( зона отталкивания 40 см). Движение рук и ног в полете.	1		

16.	Выполнение метания набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу из-за головы, через голову.	1		
-----	---	---	--	--

### IV четверть 8 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Кол-во часов	дата	примечание
	<b>Бег.</b>			
1.	Выполнение бега в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100м с различными стартами.	1		
2.	Повторение бега с ускорением; бег на 60 м-4 раза. Бег 100м-2 раза.	1		
3.	Повторение кроссового бега на 500-1000м по пересеченной местности.	1		
4.	Повторение эстафетного бега 4 по 100 м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий.	1		
	<b>Прыжки.</b>			
5.	Повторение выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 1 м.	1		
6.	Выполнение прыжков со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе.	1		
7.	Повторение прыжка в длину способом « согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.	1		
8.	Повторение тройного прыжка с места и с небольшого разбега.	1		
9.	Повторение прыжка в высоту способом « перешагивание»; подбор индивидуального разбега.	1		
	<b>Волейбол.</b>			
10-12.		3		
13.	Повторение нижней прямой подачи.	1		
14.	Ознакомление с прямым нападающим ударом через сетку . Блок( ознакомление).	1		
15.	Повторение верхней передаче мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1		
16.	Повторение передаче мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку.	1		

### IV четверть 9 класс (16 часов)

№ п/п темы	Содержание темы	Количество часов	Дата	Примечание
	<b>Бег.</b>			
1-2.	Повторение бега на скорость 100м; бег на 60 м-4 раза.	2		
3-4.	Выполнение медленного бега до 10-12 мин. Эстафетный бег с этапами до 100м.	2		
5.	Повторение бега на средние дистанции ( 800м).	1		
6.	Кросс: мальчики-1000м, девушки-800м.	1		

<b>Прыжки.</b>				
7-8.	Повторение специальных прыжковых упражнений.	2		
9-10.	Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги».	2		
11-13.	Повторение прыжка в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	3		
<b>Метание.</b>				
14-15.	Повторение метания различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.	2		
<b>Волейбол.</b>				
16.	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки	1		

## **Планируемые результаты освоения программ.**

### **5 класс**

#### **Гимнастика:**

##### **Знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

##### **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;

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

##### **Знать:**

- фазы прыжка в длину с разбега.

##### **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.

#### **ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

##### **Знать:**

- общие сведения об игре;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

##### **Уметь:**

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

### **6 класс**

#### **ГИМНАСТИКА:**

##### **Знать:**

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;

- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

**Уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;

- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;

- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке;

- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:**

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

**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.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:**

**Знать:**

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

**Уметь:**

- принимать стойку волейболиста;

- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;

- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу

**7 класс**

**ГИМНАСТИКА:**

**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.

**Уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;

- различать фазы опорного прыжка; - удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;

- переносить ученика втроем;

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Знать:** - значение ходьбы для укрепления здоровья человека;

- основы кроссового бега; бег по выражу.

**Уметь:**

- 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 с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

### **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:**

#### **Знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма. - тактику командной игры.

#### **Уметь:**

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.-занять правильную позицию на площадке;
- передать шайбу открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника( хоккей на полу).

### **8 класс**

#### **Знать:**

- требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам ,метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

#### **Уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;
- выполнение бросков в движении и на месте.

### **9 класс**

#### **Знать:**

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

#### **Уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пробежать в медленном темпе 10-12 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- прыгать в длину с полного разбега на результат и обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега;
- метать малый мяч с полного разбега на дальность;

- толкать набивной мяч весом 3 кг.;
- выполнять все виды подач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.

## **Литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура ( цель, содержание, место в системе знаний о человеке )// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.