

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОСНОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Приложение к АООП УО
утвержденной приказом №324 от 15.07.2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

**для обучающихся по АООП УО вариант 8.1
(надомное обучение)**

2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон РФ от 29.12.2013 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 31.12.2015 № 1576);

– Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897. «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Министерства образования РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

– Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

– Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 года № №1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

– Приказ Министерства образования РФ от 31.03.2014 №253«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

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.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре для обучающихся V–IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I–IV классов.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. 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. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Практический материал.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 68 уроков в течение года, в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 68 ч., в 9 классе 68 ч., всего 340 уроков за 5 лет.

По данной программе занимаются обучающиеся с УО, получающие образование индивидуально на дому по медицинским показаниям.

1. Планируемые результаты освоения предмета.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

Личностные результаты

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Планируемые результаты изучаемого курса

5 класс

Личностный результат	Предметный результат
-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности; - должны повышать уровень самостоятельности; - должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями; - должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой; - должны уметь реализовать себя при выходе из школы» - должны развивать познавательную активность; - должны развивать любознательность; - должны проявлять внимание к друг другу;	- знать правила поведения при выполнении строевых команд; - знать гигиену после занятий физическими упражнениями; - знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»; - уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;

6 класс

Личностный результат	Предметный результат
-----------------------------	-----------------------------

<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</p> <p>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</p> <p>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</p>
--	--

7 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>- должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>- должны развивать познавательную активность;</p> <p>- должны развивать любознательность;</p> <p>- должны проявлять внимание;</p>	<p>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</p> <p>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</p> <p>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</p>

8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p> <p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	<p>- знать что такое фигурная маршрутовка;</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p> <p>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся;</p>

9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<p>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</p> <p>-должны повышать уровень самостоятельности;</p> <p>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</p> <p>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</p>	<p>- знать что такое строй;</p> <p>- знать как выполнять перестроения;</p> <p>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</p> <p>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке;</p>

<p>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</p> <p>-должны развивать познавательную активность;</p> <p>-должны развивать любознательность;</p> <p>-должны проявлять внимание друг к другу;</p>	
---	--

2. Содержание учебного предмета физическая культура

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Лёгкая 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.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Подвижные и спортивные игры (21 час)

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений
- равновесием;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах .

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с большими обручами;
- с малыми мячами;

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- танцевальные упражнения;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,

Лёгкая атлетика

Ходьба

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Беговые упражнения.

Кроссовый бег.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Основные правила игры. Остановка шагом.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Метание

Метание в цель.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

Лыжная подготовка

Лыжные виды спорта.

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Прыжки

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

Метание

Метание в цель.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Наказания при нарушениях правил игры.

Верхняя прямая подача.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;

Лёгкая атлетика

Ходьба. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км

Бег. Кросс:

Метание. Метание различных предметов.

Лыжная подготовка (19 часов).

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Баскетбол Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

3. Тематическое планирование.

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	19	15	15	15

2.2	Легкая атлетика	18	25	15	15	15
2.3	Лыжная подготовка	14	14	21	21	19
2.3.1	Спортивные игры:	21	10	17	17	19
2.3.2	Баскетбол					
2.3.3	Волейбол					
2.3.4	Футбол					
Всего:		68ч	68ч	68ч	68ч	68ч

Для обучающихся на дому в связи с медицинскими противопоказаниями чаще всего реализуется теоретический материал и общеукрепляющие упражнения ОФП.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

5 класс

Тема раздела	Количество часов очно	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
<i>Физическая культура человека</i>		
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания

6 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
История зарождения олимпийского движения в России.	1	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,
<i>Физическая культура человека</i>		
Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры	1	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	1	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	1	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
--	--	---

7 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;
<i>Физическая культура человека</i>		
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	1	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	1	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;

8 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека.	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом

9 класс

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	1	историю возникновения и формирования физической культуры.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	1	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	1	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; Иметь представление о значении режима дня; использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом

Связь тематического планирования и Программы воспитания ОУ.

1. Участие в Днях Здоровья.
2. Участие в творческих конкурсах на тему ЗОЖ.
3. Посещение тематических встреч со спортсменами.
4. Занятия в спортивных клубах.