

Приложение №20
к адаптированной основной
общеобразовательной программе
Муниципального казенного
образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
утвержденной приказом директора
от 29.08.2014 № 269-п

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 классы



Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: под ред. Воронковой В.В. – М.: «Просвещение», 2009г., Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под ред. Воронковой В.В. – М.: Владос, «Просвещение», 2010г. и учебного плана школы.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувств темпа и ритма, координации движения;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества познавательных и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы:

Для 5-9 классов:

- гимнастика,
- акробатика (элементы),
- лёгкая атлетика,
- лыжная подготовка,
- игры - подвижные и спортивные.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В 5-9 классах проводятся проверочные испытания по следующим видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой); метание на дальность, бросок набивного мяча из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

Ожидаемые результаты и содержание программы

5 класс

1. Основы знаний.

Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.
- б) **Дыхательные упражнения.** Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.
- в) **Упражнения в расслаблении мышц.** Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.
- г) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения – стоя ноги врозь, руки на пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения – руки вперед, назад или в стороны – поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

4. **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.**

- а) **С гимнастическими палками.** Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
- б) **С большими обручами.** Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание с одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.
- в) **С малыми мячами.** Подбрасывание мяча вверх (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.
- г) **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, мяч на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
- д) **Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.

5. **Упражнения на гимнастической стенке.**

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

6. **Акробатические упражнения (элементы, связки).** *Выполняются только после консультации врача.*

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

9. Танцевальные упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

10. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приёма до 3м (девочки), 4м (мальчики).

11. Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опустить на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

12. Опорный прыжок.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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.

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- Приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!».

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал;
- Выполнять исходные положения 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 препятствий;
- Выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лёгкая атлетика

1. 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 с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

2. Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

3. Прыжки.

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

4. Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Фазы прыжка в длину с разбега;

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять разновидности ходьбы;
- Пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м;
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 – 60 м; игры «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Передвижение на лыжах до 1 км.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны уметь:

- Координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100м.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

Учащиеся должны уметь:

- Подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Учащиеся должны уметь:

- Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Подвижные игры.

- а) Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».
- б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».
- в) С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.
- г) С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».
- д) С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».
- е) С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».
- ж) С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
- з) Игры на снегу: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше?».

6 класс

1. Основы знаний.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.
- б) **Дыхательные упражнения.** Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
- в) **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.
- г) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. 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, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивания в колонах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками.

Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево – вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различным положением палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо – 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

б) С большими обручами.

Пролезание 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.

в) Со скакалками.

Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высокими подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.

г) С набивными мячами.

Перекалывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекалывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

д) Упражнения на гимнастической скамейке.

Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушением осанки – лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Прогибание туловища (см 5 класс). Взмахи ногой вперед – назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

6. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

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

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

8. Переноска грузов 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 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

9. Танцевальные упражнения.

Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

10. Лазание и перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево – для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

11. Равновесие.

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см.) Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

12. 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 (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу).

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. 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 его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в определенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключаяющих положение основной стойки, в течение 5 – 10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как правильно выполнять построение из колонны по одному в колонну по два;
- Как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

- Лазать по канату способом в три приема.

Лёгкая атлетика

1.Ходьба.

Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

2.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. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500 м.

3. Прыжки.

Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

4.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 75см, третьего 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. 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.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- Ходить спортивной ходьбой;
- Пробежать 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 с разбега.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Для чего и когда применяются лыжи;
- Правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны уметь:

- Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-200 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила перехода.

Учащиеся должны уметь:

- Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол.

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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. 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).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правила поведения игроков во время игры.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (левой – правой).
- Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Подвижные игры.

- и) Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».
- к) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза», «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».
- л) С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». Эстафеты с бегом.
- м) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».
- н) С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».
- о) С элементами пионерболла и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».
- п) С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты.
- р) Игры на снегу: «Слушай сигнал», «Воробьи и вороны», «Смелей вперед».

7 класс

1. Основы знаний – 4 часа.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

- б) **Дыхательные упражнения.** Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- в) **Упражнения в расслаблении мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
- г) **Основные положения 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; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками.

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с палками.

б) Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой.

в) С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

г) Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с запрыгиванием на неё.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

6. Акробатические упражнения (элементы, связки). *Выполняются только после консультации врача.*

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

9. Танцевальные упражнения.

Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

10. Лазание и перелезание.

Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат – количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

11. Равновесие.

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

12. Опорный прыжок.

Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков).

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров 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, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как правильно выполнять размыкания уступами;
- Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- Как выполнять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Корче шаг!», «Реже шаг!»;
- Выполнять опорный прыжок способом согнув ноги через коня с ручками;
- Различать фазы опорного прыжка;
- Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- Лазать по канату способом в два и три приема;
- Переносить ученика строем;
- Выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

1. Ходьба.

Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

2. Бег.

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м – 3 – 6 раз, бег на 60 м – 3 раза; бег на 100 м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

3. Прыжки.

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

4. Метание.

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- Основы кроссового бега, бег по выражу.

Учащиеся должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 20-30 мин;
- Выполнять стартовый разгон с плановым переходом в бег;
- Бежать с переменной скоростью 5 минут;
- Бежать равномерно в медленном темпе 8 минут;
- 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 по коридору 10 м;
- Выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка

Совершенствование двушажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- Правила соревнований.

Учащиеся должны уметь:

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

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Права и обязанности игроков;
- Как предупредить травмы.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять верхнюю прямую подачу.
- Играть в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Веление мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления - передача. Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры.

- с) Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».
- т) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».
- у) С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу».
- ф) С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».
- х) С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».
- ц) С элементами пионерболла и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
- ч) С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».
- ш) Игры на снегу: «Сохрани позу», «Смелые и ловкие», «Эстафета – сороконожка».

8 класс

1. Основы знаний.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в 4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- д) **Упражнения на осанку.** Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
- е) **Дыхательные упражнения.** Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
- ж) **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
- з) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс 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.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

д) С гимнастическими палками.

Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

е) Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

ж) С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди. Из-за головы).

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

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

6. Акробатические упражнения (элементы, связки). *Выполняются только после консультации врача.*

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9. Танцевальные упражнения.

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

10. Лазание и перелезание.

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

11. Равновесие.

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушапагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо) – полушапагат – встать на левую (правую), другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с правой – прыжком упор присев, руки вниз – поворот налево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

12. Опорный прыжок.

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по

этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что такое фигурная маршировка;
- Требования к строевому шагу;
- Как перенести одного ученика двумя различными способами;
- Фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- Изменять направление движения по команде;
- Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ног врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- Выполнять простейшие комбинации на бревне;
- Проводить анализ выполненного движения учащихся.

Лёгкая атлетика

1. Ходьба.

Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

2. Бег.

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением препятствий.

3. Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. 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: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

4. Метание.

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг со скачка в сектор.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;

- Правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- Как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь:

- Бежать с переменной скоростью с течение 6 минут, в различном темпе;
- Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный душажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 девочки, 2-3 мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки, 3 км (мальчики).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

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

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять поворот «упором»;
- Сочетать попеременные ходы с одновременными;
- Пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи. 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). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- Правила игры в волейбол.

Учащиеся должны уметь:

- Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.
- Ведение мяча в беге.

- Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения.

- щ) Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу».
- ы) Коррекционные: «Обманчивые движения».
- э) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы «Вызов победителя».
- ю) С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты.
- я) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».
- аа) С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».
- бб) С элементами пионерболла и волейбола: «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов», эстафеты волейболистов.
- вв) С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».
- гг) Игры на снегу: «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

9 класс

1. Основы знаний.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

1. **Упражнения на осанку.** Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
2. **Дыхательные упражнения.** Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
3. **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
4. **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками.

Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастическими палками.

б) С набивными мячами. (вес 2-3 кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

в) Упражнения на гимнастической скамейке.

Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

6. Акробатические упражнения (элементы, связки). *Выполняются только после консультации врача.*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

9. Танцевальные упражнения.

Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

10. Лазание и перелезание.

Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

11. Равновесие.

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

12. Опорный прыжок.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону, правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз – правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед – шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения;
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лёгкая атлетика

1.Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег.

Бег на скорость 100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 минут; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 100м; девушки – 800 м.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

4.Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 т- 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Учащиеся должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;
- Пробежать в медленном темпе 12-15 мин;
- Бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий до 100 м;
- Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- Метать малый мяч с полного разбега и на дальность в коридор 10 м и в означенное место;
- Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Виды лыжного спорта;
- Технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол.

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды подач;
- Выполнять прямой нападающий удар;
- Блокировать нападающие удары.

Баскетбол.

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**Учащиеся должны знать:**

- Что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- **Ведение мяча с обводкой.**

Подвижные игры и игровые упражнения.

- С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.
- С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».
- С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.
- С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.
- Игры на снегу: «Стойка конькобежца». Эстафеты с использованием разных лыжных ходов

Методическое обеспечение

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2009г
2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.
3. И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.
4. «Мой друг – физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Лыжная подготовка	14
3	Спортивные игры и подвижные игры	12
4	Гимнастика	14
5	Итого	68
6 класс		
1	Основы знаний	4
2	Легкая атлетика	23
3	Лыжная подготовка	15
4	Спортивные игры и подвижные игры	13
5	Гимнастика	13
6	Итого	68
7 класс		
1	Основы знаний	4
2	Легкая атлетика	22
3	Лыжная подготовка	15
4	Спортивные игры и подвижные игры	13
5	Гимнастика	14
6	Итого	68
8 класс		
1	Основы знаний	4
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	14
5	Гимнастика	19
6	Итого	68
9 класс		
1	Основы знаний	4
2	Легкая атлетика	23
3	Лыжная подготовка	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	12
5	Гимнастика	15
6	Итого	68
	Общее количество часов	340

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью

Григоренко *Л.И.* листов

Директор МКОУ «СОШ № 3»

М.И. Кулаканова Л.И. Кулаканова

» 2014 год



КОПИЯ С ПОДПИСНИКА ВЕРНА

Директор *Л.И. Кулаканова*