

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Туринская школа-интернат, реализующая адаптированные
основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена
на заседании МО учителей
старших классов
протокол № _____
« ___ » _____ 2020 г.

Утверждаю: директор ОО
_____ Н.Н. Кондырева
« ___ » _____ 2020г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) для 5-9 классов
Вариант 9.1**

Согласована: зам. директора по УР
_____ Л.М. Цыганова
« ___ » _____ 2020г.

Составитель:
Коркин Роман Евгеньевич
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по предмету физическая культура для 1- 9 классов разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Туринской школы – интернат, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 10 января 2020г. № 20-д;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях;
- Примерные основные образовательные программы, рекомендованные к использованию Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Постановление Правительства Свердловской области от 23.04.2015 № 270-ПП «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории Свердловской области»;
- Типовая программа специальных (коррекционных) школ: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-9 классы», Сборник 1 под редакцией В.В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2012г.
- Локальные акты образовательной организации.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы ОО для обучающихся с умственной отсталостью. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуются точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

Среди обучающихся ОО имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. На уроках физической культуры особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеурочной работе.

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Принципы:

- индивидуализации и дифференциации процесса обучения,
- коррекционная направленность обучения,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолога - физиологических теорий.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальный подход,
- дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения:

- вводный урок,
- урок изучения нового материала,
- комбинированный урок,
- повторительно-обобщающий урок,
- урок закрепление знаний, умений, навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана. Предмет изучается с 1 по 9 класс.

Программа по физической культуре рассчитана на обучение обучающихся 1 - 9 классов.

1 класс – 66 часов в год, 2 часа в неделю.

2 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

3 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

4 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

5 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

6 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

7 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

8 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

9 класс – 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Программа построена с учетом принципов системности, научности, доступности, преемственности и перспективности между различными разделами курса. Программа по физической культуре включает следующие **разделы**: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

1 класс

- овладеть начальными навыками адаптации в школьной среде, ориентировка в помещении школы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- следить за внешним видом (одежда, обувь);
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

2 класс

- принять и освоить социальную роль обучающегося, проявлять социально значимые мотивы учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- овладеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального поведения, сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

3 класс

- овладеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального поведения. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- умение следить за внешним видом (одежда, обувь);
- умение бережно обращаться со спортивным инвентарем;
- уметь ориентироваться в пространстве зала;

4 класс

- умение следить за внешним видом (одежда, обувь);
- умение бережно обращаться со спортивным инвентарем;
- уметь ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственных возможностях;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- соблюдать нормы поведения, уважительно относиться к сверстникам;
- способность поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками;
- активность в процессе занятий.

5 класс

- наличие представлений о собственных возможностях;
- уметь ориентироваться в пространстве зала;
- уметь самостоятельно следить за внешним видом;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку своей деятельности;
- уметь осуществлять коллективную деятельность;
- соблюдать нормы поведения, уважительно относиться к сверстникам;
- уметь бережно обращаться со спортивным инвентарем.
- уметь следить за внешним видом (одежда, обувь);
- желание заниматься физической культурой;
- уметь обращаться за помощью во время выполнения заданий;
- контролировать свои действия;
- проявлять активность во время учебной деятельности.
- управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
- взаимодействовать со сверстниками в игровых ситуациях;
- уметь корректировать свою деятельность;
- оказывать помощь сверстникам.

Планируемые предметные результаты

1 класс

Минимальный уровень:

- представления о правилах безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.)
- представления о правилах безопасного передвижения к местам занятий физической культурой.
- выполнения общеразвивающих упражнений
- выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»

Достаточный уровень:

- соблюдение правил безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.)
- соблюдение правил безопасного передвижения к местам занятий физической культурой.
- выполнение общеразвивающих упражнений под счёт учителя;
- выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»
- знание своего места в строю;
- выполнение упражнений направленных на восстановление дыхания (по показу учителя);
- выполнение правильного захвата различных по величине предметов.

2 класс

Минимальный уровень:

- Представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - выполнение комплексов утренней гимнастики самостоятельно;
- выполнение упражнений по словесной инструкции учителя;
- ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями и остановками по сигналу.

Достаточный уровень:

- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- взаимодействие со сверстниками в различных подвижных играх, под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий и применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

3 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий,
- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5 класс

Минимальный уровень

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с традициями и обычаями народа;
- **Гимнастика:** выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу; выполнение группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в группировке; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;
- **Легкая атлетика:** фазы прыжка в длину с разбега;
- **Лыжная подготовка:** ходьба на лыжах – стойка лыжника, передвижение на лыжах;
- **Конькобежная подготовка:** стойка конькобежца;
- **Подвижные игры «Пионербол»:** расстановка игроков на площадке; правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу;
- **Баскетбол:** правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами; некоторые правила игры в баскетбол;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- **Гимнастика:** выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков, «мостик» на доступном техническом уровне; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- **Лыжная подготовка:** знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного бесшажного;
- **Подвижные игры «Пионербол»:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;
- **Баскетбол:** правила игры в баскетбол; вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

6 класс

Минимальный уровень

- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь соблюдать дистанцию в движении;

- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

Достаточный уровень

- должны повышать уровень самостоятельности;
- 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;
- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с осложнениями;
- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- уметь лазать по канату способом в три приема.

7 класс

Минимальный уровень

- знать как правильно выполнять размыкания уступами;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;
- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;
- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;
- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне.

Достаточный уровень

- должны повышать уровень самостоятельности;
- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание;
- уметь различать фазы опорного прыжка;
- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;
- уметь лазать по канату способом в два и три приема.

8 класс

Минимальный уровень

- знать что такое фигурная маршировка;
- знать требования к строевому шагу;
- 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»
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь изменять направление движения по команде;
- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне.

Достаточный уровень

- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;
- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;

- знать фазы опорного прыжка;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их заданной амплитудой и без контроля зрения;
- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- уметь проводить анализ выполненного движения обучающихся;

9 класс

Минимальный уровень

- знать что такое строй;
- знать как выполнять перестроения;
- 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»
- уметь выполнять равновесие;

Достаточный уровень

- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;
- знать как проводятся соревнования по гимнастике;
- уметь выполнять все виды лазания;
- уметь выполнять все виды опорных прыжков;
- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке.

Содержание программы 1 класс Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места.

Метание.

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с

партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

2 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

Метание.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

4 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба.

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание.

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор

лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

5 класс

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

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.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «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, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «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.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Построения и перестроения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Упражнения без предметов

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

Упражнения для укрепления мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) - наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Исходное положение - сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

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

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение - стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

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

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной

обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С маленькими мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С большими мячами. Отбивание мяча о пол: перед собой, сбоку, меняя высоту отбивания. Броски и ловля мяча обеими руками с ударом о пол, без удара о пол. Выполнение передач в парах, тройках, четверках. Броски и ловля мяча обеими руками с ударом о пол, без удара о пол. Броски и ловля мяча одной рукой с ударом о пол, без удара о пол.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по гимнастической скамейке, с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

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

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить обучающимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).

Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

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

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Стойка лыжника. Попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

Подвижные игры

Коррекционные игры

Игры на внимание;
игры развивающие;
игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом;
игры с прыжками;
игры с бросанием, ловлей и метанием;
игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

6 КЛАСС

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот

направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. 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, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые 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. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

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

Упражнения с предметами

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

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

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

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

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

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности 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 пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

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

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

Лыжи

Теоретические сведения

Характеристики тела человека и их значение для определения положения лыжника в пространстве при передвижении на лыжах. Техника хода по прямой и по повороту.

Практический материал

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем на 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 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». *Эстафеты с ведением мяча.* Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

7 КЛАСС

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-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.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

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

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

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

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

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2-3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами

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

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

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

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

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в вися на гимнастической стенке. Подтягивание в вися на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3-4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

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

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. 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.

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

Лыжи

Теоретические сведения

Влияние занятий лыжным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

Межличностные и командные взаимоотношения во время тренировок, товарищеских встреч, спортивных соревнований; предупреждение травматизма в зимних видах спорта.

Практический материал

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". 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".

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;
игры с переноской груза;
игры на лыжах и коньках.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

8 КЛАСС

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные Олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

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

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусках; подъем на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

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

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

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд - выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами

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

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

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

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

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

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

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15-20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15-20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскок в упор присев с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение шагом и бегом; полушпагат 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) - полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галоп» с левой - 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.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

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

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

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

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

Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

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

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

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Лыжи

Теоретические сведения

Правила проложения лыжной трассы; основы самоконтроля на занятиях по лыжам. Температура нормы для спортивных и оздоровительных занятий в зимнее время; меры безопасности.

Практический материал

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при 10 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); до 2,5 км (мальчики).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным

правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

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

9 КЛАСС

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

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

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

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

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

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

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и

дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

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

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

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

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

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

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций.

Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

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

Лыжи

Теоретические сведения

Сведения о технике хода по прямой и повороту. Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

Практический материал

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 кнаружи, спуск в средней и 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.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

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

Баскетбол

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Волейбол

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

Нормы оценки обучающегося 1 - 9 классов

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

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
- Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Обучающийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
- Проявил не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Обучающийся, не имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
- Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей

гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается в спортивной секции, спортивной школе, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

- Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 1 класс**

№ п/п	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	18	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры.	1	
2	Ходьба по заданным направлениям, чередование с бегами	2	
3	Медленный бег с сохранением осанки с изменением направления. Бег-15м. ходьба-15м.	2	
4	Прыжок в длину с места (с подводящими упр.)	3	
5	Подготовка кисти рук к метанию: упр. на правильный захват мяча и своевременное его освобождение.	3	
6	Броски и ловля малого мяча.	3	
7	Бег на скорость и преодолением препятствий.	2	
8	Метание м /м с места левой правой рукой.	3	
9	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
	Гимнастика	16	
10	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Группировка лежа на спине, в упор стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	
11	Передвижение на четвереньках по гимна. скамейке по коридору 20-25 см.	2	
12	Произвольное лазание по гимнастической стенке.	2	
13	Подлезание и перелезание через препятствие.	2	
14	Упор в положении присев и лежа на мате.	2	
15	Ходьба по гимна. скамейке и кружение на месте и в движении. Стойка на носках.	2	
16	Перенос мяча до 1 кг различными способами.	2	
17	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	3	
	Лыжная подготовка	16	
18	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Построение.	2	
19	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	3	
20	Ходьба приставным шагом.	3	
21	Ходьба ступающим шагом	3	

22	Прогулки на лыжах. Катание с небольших горок.	3	
23	Игры на лыжах	2	
	Спортивные и подвижные игры	16	
24	Инструкция по технике безопасности на уроках подвижные игры. «Встань правильно» «к своим флажкам»	1	
25	«У ребят порядок строгий»	1	
26	«Слушай сигнал» «космонавты».	1	
27	«запомни порядок» «летает - не летает»	2	
28	«вот так позы» «Совушка» «удочка» «мы солдаты»	2	
29	«кошка и мышки»	2	
30	«быстро по местам»	1	
31	«прыгающие воробушки»	1	
32	«догони мяч»	2	
33	«Палочник и палочки».	1	
34	«Смекалистый»	1	
Общее количество часов:			66

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 2 класс**

№ п/п	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	20	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры. Ходьба (в различных положениях, через предметы).	1	
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках	2	
3	Бег на скорость 30м.	1	
4	Медленный бег 2 мин.	1	
5	Прыжок в длину и высоту с шага (с небольшого разбега 3-4м.) в высоту с прямого разбега.	3	
6	Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. С места и на дальность	2	
7	Броски большого мяча двумя руками из-за головы из положения сидя.	3	
8	Метание м /м с места левой правой рукой.	3	
9	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	2	
10	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики на свежем воздухе	2	
	Гимнастика	16	
12	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед по наклонному мату	2	
13	Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	
14	Лазанье по наклонной скамейке угол 20гр. Перелезание со скамейки на скамейку.	2	
15	Передвижение на четвереньках на скорость(с толканием мяча)	2	
16	Висы на гимнастической стенке с сгибанием и разгибанием ног	2	
17	Упор на гимнастической стенке, положении стоя меняя руки.	2	
18	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным положением рук и положением.	3	
	Лыжная подготовка	16	
19	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без помощи палок и с помощью палок.	2	
20	Скользкий шаг	3	
21	Передвижение на лыжах 600м. За урок	3	
22	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	3	

23	Прогулки на лыжах. Катание с небольших горок	3	
24	Игры на лыжах	3	
	Спортивные и подвижные игры	16	
25	Инструкция по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. «Отгадай по голосу» «карусели» «что изменилось» «волшебный мешок».	2	
26	«салки маршем», «повторяй за мной»	1	
27	«веревочный круг», «часовые и разведчики»	1	
28	«Что изменилось?», «Волшебный мешок».	2	
29	«Гонка мячей в колоннах», «Снайперы»,	2	
30	«у медведя во бору» «пустое место»	2	
31	«быстро по местам»	1	
32	«прыгающие воробушки»	1	
33	«догони мяч»	2	
34	«Палочник и палочки»	1	
35	«Смекалистый»	1	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 3 класс**

№ п/п	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	20	
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе. Ходьба сконтролям и без контроля зрения.	2	
2	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3мин.	2	
3	Бег с чередованием с ходьбой 100м.	2	
4	Челночный бег (3x5м). На скорость 40м	1	
5	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	2	
6	Метание м/м левой правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.	3	
7	Метание м /м с места левой правой рукой.	3	
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	3	
	Гимнастика	16	
9	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке.	2	
10	Мостик из положения лежа.	2	
11	Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз разноименным и одноименным способами по наклонной гимнастической скамейке.	2	
12	Пролезание через гимнастические обручи.	2	
13	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	3	
14	Упор на гимнастическом бревне на козле.	2	
15	Ходьба по гимнастической скамейке через предметы, на одной ноге.	1	
16	Подготовка к выполнению опорных прыжков	3	
	Лыжная подготовка	16	
17	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах	2	
18	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	3	
19	Подъем ступающим шагом на склон.	2	
20	Спуск с горки в основной стойке	3	
21	Передвижение на лыжах (до 800 метров за один урок).	3	
22	Игры на лыжах	1	
	Спортивные и подвижные игры	16	
23	Инструкция по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.	2	

	«Два сигнала», «запрещенное движение».		
24	Игры с элементами ОРУ: «Шишки, желуди, орехи». «Самые сильные»	2	
25	Игры с элементами ОРУ: «Мяч-соседу»	1	
26	«Игры сбегам и прыжками: «Пятнашки маршем».	2	
27	«прыжки по полосам» «точный прыжок»	2	
28	«К своим флажкам»	1	
29	«Игры с бросанием ловлей и метанием: «Зоркий глаз»	3	
30	«Попади в цель»	1	
31	«Мяч среднему» «гонка мячей по кругу»	2	
32	«Смекалистый»	1	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 4 класс**

№	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	18	
1	Инструкция по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и сочетание ходьбы	1	
2	Понятие низкий старт.	2	
3	Челночный бег. Быстрый бег на месте 10 сек.	2	
4	Понятие эстафетный бег (круговая эстафета).	1	
5	Прыжок с ноги на ногу 20м. В высоту способом «перешагивания» внимание на мягкость приземления	3	
6	Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70м.) на результат (на технику прыжка).	2	
7	Метание м /м с места левой правой рукой.	3	
8	Метание мячей в цель и на дальность ширина коридора 15м.	3	
9	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	3	
	Гимнастика	16	
10	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок назад комбинация из кувырков	1	
11	Мостик из положения лежа.	1	
12	Упражнения с сопротивлением	1	
13	Лазание по канату произвольным способом	2	
14	Вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием	3	
15	Подтягивание в виси на канате стоя на полу ноги врозь.	3	
16	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени	3	
17	Соскок с поворотом. Наскок в упор присев, соскок прогнувшись.	3	
	Лыжная подготовка	16	
18	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с попеременным двужажным ходом.	3	
19	Подъем «елочкой» «лесенкой».	3	
20	Спуск в средней стойке	3	
21	Передвижение на лыжах (до 1,5 километра за один урок).	3	

22	Игры на лыжах	2	
	Спортивные и подвижные игры	18	
23	Инструкция по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. «Музыкальные змейки» «найди предмет»	2	
24	Игры с элементами ОРУ: «светофор» «запрещенное движение»	2	
25	Игры с элементами ОРУ: «Фигуры»	1	
26	«Игры сбегам и прыжками: «Кто обгонит» «бездомный заяц»	2	
27	«Волк во рву» «два мороза»	2	
28	«Пионербол»ознакомление с правилами игры.	1	
29	Передача мяча двумя руками и его ловля.	2	
30	Подача мяча одной рукой с низу Учебная игра в пеонербол	2	
31	Учебная игра в пеонербол	1	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 5 класс**

№ п/п	«РАЗДЕЛ» тема урока	Количество часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	30	
1	Т Б на уроках лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт. Эстафеты.	2	
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1	
3	Бег 30м с высокого старта. Специальные беговые упражнения.	2	
4	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
5	Низкий старт и стартовый разгон. Линейная эстафета. Игра.	1	
6	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1	
7	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Челночный бег 3x10	2	
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
9	Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча с места	1	
10	Бег 60 метров с низкого старта . Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега.	2	
11	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега. Подтягивание..	1	
12	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега. Эстафеты.	1	
13	Метание мяча на дальность с 3 – 4 шагов разбега - учет. Игра.	1	
14	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки со скакалкой.	1	
15	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. Игра.	2	
16	Развитие скоростных способностей и прыгучести.Прыжок в длину с разбега « согнув ноги». Бег на 1000м.	1	
17	Преодоление горизонтальных препятствий. Сгибание рук.	1	
18	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги».Полоса препятствий.	1	
19	Прыжок в длину с разбега « согнув ноги»- учет.Равномерный бег до 1500 м. Игра на внимание.	1	
20	Преодоление вертикальных препятствий. Поднимание туловища.	1	
21	Равномерный бег до2000м.Полоса препятствий.	1	
22	Прыжки в высоту способом « перешагивание».Подтягивание- тест.	1	
23	Запрыгивание на предметы. Игра.	1	
24	Прыжки в высоту способом « перешагивание» 6 минутный бег- тест.	2	
	Гимнастика	33	
25	Подвижные игры. История возникновения гимнастики.	1	
26	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты, группировки. Кувырки вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.	2	
27	Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	
28	Кувырок вперед, назад в группировке. Стойка на лопатках.	1	
29	Наклон вперед - учет. Кувырок назад . Стойка на лопатках	1	
30	Кувырок назад – учет. Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	2	
31	Стойка на лопатках. « Мост» из положения лежа.	1	
32	Акробатическая комбинация из 3 – 4 элементов. Стойка на лопатках- учет. « Мост» из положения лежа. Подтягивание.	2	
33	Акробатическая комбинация из 4 – 5 элементов. «Мост» из положения, лежа – учет. Игра	2	
34	Приседания и повороты на скамейке. Подтягивание из вися лежа	2	
35	Акробатическая комбинация из 6 – 7 элементов- учет. Вис, согнувшись и	2	

	прогнувшись, смешанные висы.		
36	Висы и упоры. Поднимание прямых ног в виси. Разновидности ходьбы по бревну, повороты, приседания, соскок прогнувшись на бревне.	2	
Лыжная подготовка			
37	Т.Б. по технике безопасности по лыжной подготовке Передвижение на лыжах под рукой, на плече, построение в одну колонну.	1	
38	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	2	
39	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».	1	
40	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	
41	Передвижение на лыжах 1 км.	2	
42	Передвижение на лыжах на скорость 40-60м.	2	
43	Игры: Кто дальше, быстрый лыжник, кто быстрее.	1	
44	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	2	
45	Лыжные эстафеты на кругах 100-200м.	2	
Гимнастика		39	
46	Гимнастика. Разновидности ходьбы по скамейке, повороты, приседания Поднимание туловища	1	
47	Лазание различными способами по гимнастическим снарядам. Лазание по канату. Комбинация из 3 – 4 элементов на скамейке.	1	
48	Лазание по канату в два приёма. Комбинация из 4-5 элементов на скамейке. Полоса препятствий.	1	
49	Лазание по канату - учет. Комбинация из 4 -5элементов на бревне	1	
50	Вскок в упор присев на козла. Комбинация из 4 -5элементов на скамейке - учет. Игра.	1	
51	Опорный прыжок в скок, в упор присев и соскок вверх прогнувшись	1	
52	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Полоса препятствий	1	
53	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки со скакалкой.	1	
Подвижные и спортивные игры			
54	История возникновения волейбола и баскетбола.	1	
55	Т.Б.на уроках спортивных игр. Основные стойки игрока и перемещения. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	
56	Прием и передача мяча двумя руками сверху. Прыжки через скакалку – тест.	1	
57	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Эстафеты.	1	
58	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	1	
59	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед. Игра.	1	
60	Сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах на месте и после перемещения вперед. Игра	1	
61	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Прием и передача мяча сверху – учет. Игра	1	
62	Нижняя подача мяча с расстояния 3м.. Прием и передача мяча снизу. – учет. Игра.	1	
63	Нижняя подача мяча с расстояния 3м. Передачи мяча с заданиями.	1	
64	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м. Передача над собой Игра.	1	
65	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча над собой. Игра.	1	
66	Передача мяча у стенки. Передачи мяча над собой. Игра	1	
67	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу после подачи. Игра.	1	
68	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
69	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	
70	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1	
71	Ведение мяча шагом и бегом с заданиями. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
72	Ведение мяча с заданиями. Эстафеты с заданиями.	1	

73	Бросок мяча одной и двумя руками с места. Ведение мяча на месте и шагом – учет Игра.	1	
74	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении Игра.	1	
75	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении Игра	1	
76	Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении Игра.	1	
77	Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной от плеча на месте и в движении. Игра.	1	
78	Эстафеты с мячом.	1	
79	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
80	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра.	1	
Легкая атлетика			
81	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра	1	
82	Прыжок в высоту с прямого разбега . Эстафеты	1	
83	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафеты.	1	
84	Бег с препятствиями. Бег 1000 м – тест. Игра	1	
Всего часов			102

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 6 класс**

№	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	20	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры.	1	
2	Продолжительная ходьба. Запрыгивание на препятствие.	1	
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага. Многоскоки.	1	
4	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	2	
6	Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.	1	
7	Толкание набивного мяча с места на дальность.	1	
8	Медленный бег в равномерном темпе. Метание набивного мяча.	1	
9	Преодоление полосы препятствий.	1	
10	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
	Спортивные игры		
11	Баскетбол. Передача мяча от груди с шагом на встречу друг к другу.	2	
12	Ведение мяча с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	3	
13	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении.	2	
14	Учебная игра баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	
15	Эстафеты с элементами игр.	1	
	Гимнастика	24	
16	Размыкание уступами. Балансировка, перебрасывание, ловля гимнастической палки.	1	
17	Наклоны, приседания, прыжки через скакалку.	1	
18	Прокатывание, подбрасывание, приседания, катание набивных мячей.	1	
19	Перестроения. Эстафеты с переноской и передачей.	1	
20	Лазанье и передвижения по гимнастической стенке.	1	
21	Преодоление препятствий	1	
22	Лазание по канату в два приема.	2	
23	Прыжок, согнув ноги через козла.	2	
24	Прыжок ноги в рознь через козла в ширину с поворотом.	2	
	Лыжная подготовка		
25	Правила соревнований лыжных гонок	1	
26	Совершенствование одновременногообесшажного и одношажного ходов	2	
27	Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее».	1	
28	Одновременный двушажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе.	2	
29	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
30	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
31	Торможение «плугом». Игра «остановиться точно».	1	
32	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
33	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	1	
34	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
	Лыжная подготовка	24	

35	Подъем полулесенкой, полуелочкой, торможение «плугом»	1	
36	Передвижение на лыжах 1.5км.- девочки, 2км. - мальчики	2	
37	Игры на лыжах	1	
Гимнастика			
38	Ходьба с поворотами по гимнастической скамье с предметами	1	
39	Расхождения, равновесия на гимнастической скамье	1	
40	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений	1	
41	Эстафеты с элементами гимнастики	1	
Спортивные игры			
42	Волейбол. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	2	
43	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол	2	
44	Приём и передача мяча над собой сверху и низу	2	
45	Учебная игра в волейбол	1	
Легкая атлетика			
46	Бег на скорость 30 – 60 метров с низкого старта	2	
47	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
48	Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине «мальчики», низкой перекладине «девочки»	3	
49	Метание малого мяча с разбега на дальность	2	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 7 класс**

№	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Легкая атлетика	20	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры.	1	
2	Продолжительная ходьба. Запрыгивание на препятствие.	1	
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага. Многоскоки.	1	
4	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	2	
6	Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.	1	
7	Толкание набивного мяча с места на дальность.	1	
8	Медленный бег в равномерном темпе. Метание набивного мяча.	1	
9	Преодоление полосы препятствий.	1	
10	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
	Спортивные игры		
11	Баскетбол. Передача мяча от груди с шагом на встречу друг к другу.	2	
12	Ведение мяча с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	3	
13	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении.	2	
14	Учебная игра баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	
15	Эстафеты с элементами игр.	1	
	Гимнастика	24	
16	Размыкание уступами. Балансировка, перебрасывание, ловля гимнастической палки.	1	
17	Наклоны, приседания, прыжки через скакалку	1	
18	Прокатывание, подбрасывание, приседания, катание набивных мячей.	1	
19	Перестроения. Эстафеты с переноской и передачей.	1	
20	Лазанье и передвижения по гимнастической стенке.	1	
21	Преодоление препятствий	1	
22	Лазание по канату в два приема.	2	
23	Прыжок, согнув ноги через козла.	2	
24	Прыжок ноги в рознь через козла в ширину с поворотом.	2	
	Лыжная подготовка		
25	Правила соревнований лыжных гонок	1	
26	Совершенствование одновременногообесшажного и одношажного ходов	2	
27	Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее».	1	
28	Одновременный душажный ход. Повторное передвижение в быстром темпе.	2	
29	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
30	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
31	Торможение «плугом». Игра «остановиться точно».	1	
32	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
33	Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.	1	
34	Передвижение на лыжах 1км.- девочки, 1,5км. - мальчики	1	
	Лыжная подготовка	24	
35	Подъем полулесенкой, полулелочкой, торможение «плугом»	1	

36	Передвижение на лыжах 1.5км.- девочки, 2км. - мальчики	2	
37	Игры на лыжах	1	
Гимнастика			
38	Ходьба с поворотами по гимнастической скамье с предметами	1	
39	Расхождения, равновесия на гимнастической скамье	1	
40	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений	1	
41	Эстафеты с элементами гимнастики	1	
Спортивные игры			
42	Волейбол. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	2	
43	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол	2	
44	Приём и передача мяча над собой сверху и низу	2	
45	Учебная игра в волейбол	1	
Лёгкая атлетика			
46	Бег на скорость 30 – 60 метров с низкого старта	2	
47	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
48	Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине «мальчики», низкой перекладине «девочки»	3	
49	Метание малого мяча с разбега на дальность	2	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 8 класс**

№	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	20	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры.	1	
2	Прохождение на скорость отрезков 100-400м. выпрыгивание и спрыгивание с препятствия	1	
3	Ходьба с ускорением и замедлением. Прыжки со скакалкой.	1	
4	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1	
5	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	3	
6	Метание мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.	1	
7	Броски набивного мяча различными способами	1	
8	Медленный бег в равномерном темпе. Толкание набивного мяча со скачка в сектор	1	
9	Бег с преодолением препятствий	1	
	Спортивные игры		
10	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.	2	
11	Передача мяча в парах в движении	2	
12	Бросок мяча двумя руками в кольцо в движении.	2	
13	Ведение мяча с обводкой. Учебная игра баскетбол.	2	
14	Эстафеты с элементами игр.	1	
	Гимнастика	24	
15	Повороты в ходьбе. Балансировка, перебрасывание, ловля гимнастической палки	1	
16	Подскоки, подбрасывание, приседания, катание набивных мячей	1	
17	Упражнения с сопротивлением	1	
18	Размыкания. Эстафеты с переноской и передачей	1	
19	Лазание и передвижения по гимнастической стенке	1	
20	Преодоление препятствий	1	
21	Лазание по канату на скорость	2	
22	Прыжок, согнув ноги через козла.	2	
23	Прыжок ноги врозь через козла в ширину.	2	
	Лыжная подготовка		
24	Прокладка учебной лыжи	1	
25	Совершенствование одновременногообесшажного и одношажного ходов	2	
26	Повторное передвижение на лыжах в быстром темпе	1	
27	Сочетание различных ходов по слабо пересеченной местности	2	
28	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
29	Передвижение на лыжах 1.5км.- девочки, 2км. - мальчики	1	
30	Торможение «плугом». Игра «остановиться точно».	1	
31	Передвижение на лыжах 1.5км.- девочки, 2 км. - мальчики	1	
32	Лыжные эстафеты на кругах 400-500м.	1	
33	Передвижение на лыжах 1.5 км.- девочки, 2 км. - мальчики	1	

	Лыжная подготовка	24	
34	Подъем полулесенкой, полувелочкой, торможение «плугом»	1	
35	Передвижение на лыжах 2.5км.- девочки, 3.5км. - мальчики	2	
36	Игры на лыжах	1	
	Гимнастика		
37	Ходьба с поворотами по гимнастической скамье с предметами	1	
38	Расхождения, равновесия на гимнастической скамье	1	
39	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений	1	
40	Эстафеты с элементами гимнастики	1	
	Спортивные игры		
41	Волейбол. Передача мяча сверху, снизу после перемещения	2	
42	Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол	2	
43	Прямой нападающий удар. Блок	2	
44	Учебная игра в волейбол	1	
	Лёгкая атлетика		
45	Бег на скорость 30 – 60 метров с низкого старта	1	
46	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
47	Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине «мальчики», низкой перекладине «девочки»	3	
48	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	
Общее количество часов:			68

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 9 класс**

№	Раздел (тема урока)	Количество часов	Дата проведения
	Лёгкая атлетика	20	
1	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы одежды к занятиям. Спортивные игры.	1	
2	Равномерный медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м.	1	
3	Бег 30м; 1000м.	1	
4	Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Пустое место», «Третий лишний», «Пятнашки».	1	
5	Бег с высокого старта 20-30м	1	
6	Бег с высокого старта 60м. Челночный бег (3x10).	2	
7	Бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	
8	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м	1	
9	Подвижная игра с элементами бега. Прыжок в длину с места.	1	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м	1	
	Спортивные игры		
11	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.	1	
12	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	
13	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением	1	
14	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	
15	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон.	1	
16	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол	1	
17	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	
18	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1	
19	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра баскетбол.	1	
	Гимнастика	24	
20	Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.	1	
21	Строевые упражнения. Перестроение. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	
22	Кувырок вперёд; назад.	1	
23	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».	1	
24	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	1	
25	Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.	1	
26	Акробатическая. комбинация.: упор присед, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.	2	
27	Акробатическая. комбинация.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.	2	
28	Акробатическая. комбинация.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.	1	
29	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
	Лыжная подготовка		
30	Прокладка учебной лыжи	1	
31	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	2	

32	Повторное передвижение на лыжах в быстром темпе	1	
33	Сочетание различных ходов по слабо пересеченной местности	2	
34	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	
35	Передвижение на лыжах 1.5км.- девочки, 2км. - мальчики	1	
36	Торможение «плугом». Игра «остановиться точно».	1	
37	Передвижение на лыжах 2км.- девочки, 3 км. - мальчики	1	
38	Лыжные эстафеты на кругах 600-800м	1	
39	Передвижение на лыжах 2 км.- девочки, 3 км. - мальчики	1	
Лыжная подготовка		24	
40	Подъем полулесенкой, полулелочкой, торможение «плугом»	1	
41	Передвижение на лыжах 2.5км.- девочки, 3.5км. - мальчики	2	
42	Игры на лыжах	1	
Гимнастика			
43	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.	1	
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.	1	
45	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений	1	
46	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты. Подвижная игра с элементами гимнастики	1	
Спортивные игры			
47	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками.	1	
48	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование.	1	
49	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой.	1	
50	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
51	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
51	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	
52	Комбинации из разученных перемещений. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
53	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку.	1	
54	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра в волейбол.	1	
Лёгкая атлетика			
55	Равномерный медленный бег до 8 мин. СБУ до 30м.	1	
56	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	1	
57	Бег 20-30м. Бег с высокого старта 60м.	1	
58	Бег в равномерном медленном темпе 2 км.	1	
59	Метание теннисного мяча с места в цель. Игра «Пустое место».	1	
60	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега.	1	
61	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами бега.	1	
Общее количество часов:			68

Учебно - методическое обеспечение

1. Нормативные документы:

2. - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
3. - Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
4. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
5. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
6. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
7. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
8. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
9. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
10. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
11. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
13. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
14. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям обучающихся.

1. гимнастические стенки;
2. гимнастические скамейки разной высоты;
3. канаты, обручи разного диаметра;
4. гимнастические маты;
5. мячи резиновые разного диаметра;
6. гантели;
7. гимнастические палки;
8. скакалки;
9. мячи набивные;
10. волейбольные мячи;
11. Баскетбольные мячи;
12. Фишки;
13. Гимнастический козлик;
14. Гимнастический мостик;

15. Лыжи;
16. Лыжные палки;
17. Лыжные ботинки;
18. Баскетбольные корзины;
19. Волейбольная сетка;
20. Стойка для прыжков в высоту;
21. Мишени для дартса;
22. Материалы для подвижных игр (хоккейные клюшки, кегли, флажки и т.д.).