

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического  
совета  
протокол № 1 от  
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
*С.А. Фомина* /С.А. Фомина/  
«29» августа 2019 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**5 – 9 коррекционный класс**

Учитель:  
**Бухинов А.П.**

Нешкан

2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью) МБОУ «ЦО с. Нешкан».
3. Учебного плана «МБОУ ЦО с. Нешкан» на 2019-2020 учебный год.  
и ориентирована на использование авторской программы специального (коррекционного) образования для образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, Москва «Просвещение», 2011 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования села Нешкан» реализует адаптированную основную образовательную программу основного общего образования (далее – АООП ООО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья через выполнение адаптированных рабочих программ по предметам учебного плана с целью коррекции отклонений в их развитии средствами образования, социально - психологической реабилитации для последующей успешной интеграции в общество.

Образовательная организация (далее – ОО) обеспечивает:

- 1) условия для обучения, воспитания, социальной адаптации и интеграции в общество детей с ограниченными возможностями здоровья;
- 2) формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения специального государственного образовательного стандарта по предмету «Физкультура»;
- 3) адаптацию и социализацию учащихся к жизни в обществе;
- 4) формирование здорового и безопасного образа жизни.

В ОО создаются условия для максимального развития детей с ограниченными возможностями здоровья. В работе педагогического коллектива обеспечивается полная реализация возрастных возможностей и резервов детей с опорой на сензитивность того или иного возраста, на зону ближайшего развития.

В АРПпо предмету «Физическая культура» основным принципом является принцип коррекционной направленности, т. к. особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у воспитанников специфических нарушений. Кроме того АРП ориентирована на следующие принципы:

- принцип воспитывающей и развивающей направленности обучения;
- принцип доступности обучения;
- принцип систематичности и последовательности в обучении;
- принцип наглядности в обучении, принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении.

АРП составлена на основе программы по физической культуре, разработанной в соответствии с Программами специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос», 5-9 классы, 2011г. Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в коррекционном классе для детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

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

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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

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

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

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

Целью физического воспитания в коррекционном классе является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в Центре образования для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

## Разделы учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игровые виды спорта.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в МБОУ «ЦО с. Нешкан» с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение МБОУ «ЦО с. Нешкан», в частности уроков физкультуры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату

его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Учащиеся учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Легкая атлетика (кроссовая подготовка) позволяет укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, кроссовая подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

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

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям физической культурой. Их целью является овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий физической культурой для улучшения здоровья, ведения здорового образа жизни и повышения функционального состояния организма. Нужно выделить перечень знаний и умений, которыми необходимо овладеть школьнику, чтобы успешно проводить самостоятельные занятия физической культурой. Такой перечень состоит из семи «шагов».

- I. Шаг 1 – «Самопознание»;
- II. шаг 2 – «Знания»;
- III. шаг 3 – «Планирование»;
- IV. шаг 4 – «Двигательные умения»;
- V. шаг 5 – «Организационные умения»;
- VI. шаг 6 – «Методические умения»;
- VII. шаг 7 – «Гигиенические умения».

В МБОУ «ЦО с.Нешкан» для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий),

оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Необходимо, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями индивидуально.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Говоря о социализации выпускника коррекционного класса как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив МБОУ «ЦО с.Нешкан» должен рассматривать физическое образование в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

### **Цели и задачи образовательного процесса МБОУ «ЦО с. Нешкан» Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость)**

Целевые ориентации, заложенные в АООП, направлены на **личность ребенка, поэтому ставят следующие задачи:**

- помочь ребенку преодолеть социально - педагогические трудности, «перешагнуть» через возникший кризис;
- корректировать отклонения, имеющиеся в развитии и поведении;
- создать положительную « Я» - концепцию, снять «синдром неудачника»;
- укрепить положительные нравственные начала личности ребенка;
- адаптировать в коллективе сверстников, включать в социальные и внутри - коллективные отношения;
- восстановить отношения со средой, т.е. социально реабилитировать;
- привлечь ребенка к социально значимой трудовой деятельности.

Педагогический коллектив МБОУ «ЦО с. Нешкан» учитывает, что личность ребенка – это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе общественных форм сознания и поведения. Развитие ребенка и формирование личности его возможно только в общении с

взрослыми и происходит в процессе ведущей деятельности – обучения. Развитие обусловлено и определяется обучением, воспитанием, общением и зависит от особенностей организации учебно-воспитательного процесса в коррекционных классах.

### **Планируемый результат**

Реализация адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура» для коррекционных классов приведет к:

- Освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья требований Государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура».
- Адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к условиям обучения.
- Созданию условий для формирования физических умений у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Созданию условий для успешной социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом региональных особенностей.

### **Нормативно - правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(ст.79 «Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья»);
- Государственный образовательный стандарт (федеральный компонент);
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5 - 9 классы, допущена Министерством образования и науки РФ. Под редакцией В.В. Воронковой. Москва. ВЛАДОС. 2011 г.;
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «ЦО с. Нешкан», 5 – 9 коррекционный класс;
- Учебный план МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2019 – 2020 учебный год;

### **5 класс**

#### **Учебно-тематический план**

<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
Гимнастика	22
Лёгкая атлетика	33
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18
Игровые виды спорта	26

Резервное время учителя	3
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

## Содержание учебного предмета

### Гимнастика и акробатика (22 часа).

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!»

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.



### **Лёгкая атлетика (33 часа).**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

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

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

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

**Обучающиеся должны знать:**

- фазы прыжка в длину с разбега;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять разновидности ходьбы;

- пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.

### **Легкая атлетика (кроссовая подготовка) (18 часов)**

Использование элементов легкоатлетического кросса на уроках физической культуры в течение всего учебного года;

На уроках физической культуры по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

Школьные уроки по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные

игры.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.

**Обучающиеся должны знать:** комплексы подводящих и специальных упражнений, направленных на освоение техники элементов легкоатлетического кросса;

- элементы кросса и развитие координационных способностей;

**Обучающиеся должны уметь:** совершать бег в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом, развивать выносливость.

### **Подвижные и спортивные игры (26 часов).**

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

**Обучающиеся должны знать:**

-расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в пионербол.

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

**Обучающиеся должны знать:**

-правила игры в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

-вести мяч с различными заданиями;

-ловить и передавать мяч.

Игровые виды спорта. Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

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

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс, 102 часа**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррекция</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	1	Сочетание разновидностей ходьбы.		
2	1	Медленный бег в равномерном темпе.		
3	1	Контрольные испытания.		
4	1	Ходьба приставным шагом .		
5	1	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи.		
6	1	Ходьба с остановками.		
7	1	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.		
8	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» .		
9	1	Бег широким шагом на носках.		
10	1	Метание мяча в вертикальную цель.		
11	1	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.		
12	1	Бег на скорость 30 метров.		
13	1	Ходьба с различным положением рук, с предметами.		
14	1	Бег на скорость 60 м с высокого старта.		
15	1	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.		
16	1	Выпрыгивание из приседа.		
<b>Баскетбол</b>				
17	1	Правила игры, расстановка игроков на площадке.		
18	1	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.		
19	1	Подача мяча двумя руками снизу.		
20	1	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.		
21	1	Розыгрыш мяча на три паса.		
22	1	Учебная игра в пионербол.		
<b>Баскетбол</b>				
23	1	Правила игры, расстановка игроков на площадке.		

24	1	Стойка баскетболиста, передвижение.		
25	1	Передвижение с ударами мяча о пол.		
26	1	Техника поворотов.		
27	1	Передача мяча двумя руками.		
28	1	Передача мяча двумя руками .		
29	1	Ведение мяча на месте.		
30	1	Ведение мяча в движении.		
31	1	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.		
<b>Подвижные игры</b>				
32	1	«Мяч соседу».		
33	1	«Не дай мяч водящему».		
34	1	«Пустое место».		
35	1	«Лишний игрок».		
36	1	«Удочка»		
37	1	«Перебежки с выручкой».		
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>				
38	1.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
39	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.		
40	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
41	1	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
42	1	Бег на средние дистанции.		
43	1	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).		
44	1	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м.		
45	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		
46	1	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок.		
47	1	Равномерный бег 1000-1200 м.		
48	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
49	1	Кроссовый бег 1000 м.		
50	1	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		
51	1	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
52	1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
53	1	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		
54	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		
55	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
<b>Гимнастика</b>				

56	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		
57	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		
58	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		
59	1	Равновесие на левой (правой) ноге.		
60	1	Равновесие на левой (правой) ноге.		
61	1	Прыжок через козла.		
62	1	Прыжок через козла.		
63	1	Прыжок через козла.		
64	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		
65	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.		
66	1	Прыжок в упор присев на козла, и соскок прогнувшись.		
67	1	Прыжок в упор присев на козла, и соскок прогнувшись.		
68	1	Прыжок в упор присев на козла, и соскок прогнувшись.		
69	1	Прыжок через козла ноги врозь.		
70	1	Прыжок через козла ноги врозь.		
71	1	Прыжок через козла ноги врозь.		
72	1	Лазание по канату.		
73	1	Лазание по канату.		
74	1	Лазание по канату.		
75	1	Комбинация из кувырков.		
76	1	Комбинация из кувырков.		
77	1	Стойка на лопатках.		
<b>Подвижные игры</b>				
78	1	«Меткий стрелок».		
79	1	«Воробьи, вороны»		
80	1	«Точно в цель».		
81	1	«Точно в цель».		
82	1	«Прыгуны и пятнашки».		
<b>Легкая атлетика</b>				
83	1	Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта.		
84	1	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.		
85	1	Метание мяча в щит на дальность отскока.		
86	1	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».		
87	1	Метание мяча в движущуюся цель.		
88	1	Эстафетный бег (60 м по кругу).		
89	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.		
90	1	Бег на скорость 60 м с высокого и		

		низкого старта.		
91	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно.		
92	1	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега (коридор 10 м).		
93	1	Бег на скорость 30 метров.		
94	1	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.		
95	1	Фазы прыжка в длину с разбега.		
96	1	Метание мяча в горизонтальную цель		
97	1	Повторное прохождение отрезков		
98	1	Прыжки с ноги на ногу на отрезке 15 метров.		
99	1	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)		
102	3	Резервное время учителя		
<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>		

### Учебно-тематический план

#### 6 КЛАСС

Разделы программы	Количество часов
Гимнастика	22
Лёгкая атлетика	33
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18
Подвижные и спортивные игры	26
Резервное время учителя	3
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

### Содержание учебного предмета

#### Гимнастика и акробатика (22 час).

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Обучающиеся должны знать:**

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

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении обще развивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через «козла» способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазания.

**Лёгкая атлетика (33 часа).**

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

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Обучающиеся должны знать:**

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

**Обучающиеся должны уметь:**

- ходить спортивной ходьбой;
- пробежать в медленном равномерном темпе 5 минут;
- правильно финишировать в беге на 60 метров;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность 4-6 шагов разбега.

### **Легкая атлетика (кроссовая подготовка)- (18 часов)**

Использование элементов легкоатлетического кросса на уроках физической культуры в течение всего учебного года;

На уроках физической культуры по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

Школьные уроки по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.



**Обучающиеся должны знать:** комплексы подводящих и специальных упражнений, направленных на освоение техники элементов легкоатлетического кросса;

- элементы кросса и развитие координационных способностей;

**Обучающиеся должны уметь:** совершать бег в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом, развивать выносливость.

### **Подвижные и спортивные игры (26 часов).**

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

**Обучающиеся должны знать:**

-правила перехода.

**Обучающиеся должны уметь:**

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в волейболе.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

**Обучающиеся должны знать:**

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять передачу от груди;

-вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой-левой);

- бросать в корзину двумя руками снизу с места в баскетболе.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

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

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

- игры на снегу, льду.

**Календарно-тематическое планирование  
6 класс, 102 часа**

<b>№</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема программы</b>	<b>Дата</b>	<b>Коррекция</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	1	Ходьба с изменением направлений по сигналу.		
2	1	Понятие о спортивной ходьбе.		
3	1	Бег на 60 метров с низкого старта.		
4	1	Ходьба с преодолением препятствий.		
5	1	Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом.		
6	1	Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см)		
7	1	Прыжки в длину с места.		
8	1	Бег на 30 м (3-6 раз).		
9	1	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
10	1	Бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.		
11	1	Кроссовый бег 300-500 метров.		
12	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
13	1	Эстафеты с бегом.		
<b>Волейбол</b>				
14	1.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение на площадке.		
15	1	Стойка и перемещение волейболиста.		
16	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой.		
17	1	Передача мяча сверху в парах.		
18	1	Передача и приём мяча снизу в парах.		
19	1	Подача нижняя прямая		
<b>Баскетбол</b>				
20	1	Правила поведения при игре.		
21	1	Остановка шагом		

22	1	Передача мяча двумя руками от груди		
23	1	Ловля мяча двумя руками на месте.		
24	1	Передача одной рукой от плеча.		
25	1	Передача двумя руками с отскоком от пола.		
26	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом.		
27	1	Ведение мяча с изменением направлений.		
28	1	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.		
29	1	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.		
30	1	Бросок мяча по корзине двумя руками в движении.		
31	1	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча с места.		
32	1	Сочетание приёмов: бег- ловля мяча – остановка – передача.		
33	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
<b>Подвижные игры</b>				
34	1	«Метатели»		
35	1	«Перестрелки»		
36	1	«Воробьи, вороны»		
37	1	«Слушай сигнал»		
38	1	«Не дай мяч соседу»		
39	1	«Не дай мяч соседу»		
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>				
40	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
41	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.		
42	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
43	1	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
44	1	Бег на средние дистанции.		
45	1	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).		
46	1	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м.		
47	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 *		

		10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		
48	1	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок.		
49	1	Равномерный бег 1000-1200 м.		
50	1	Кросс в сочетании с ходьбой 1000 м.		
51	1	Кроссовый бег 1000 м.		
52	1	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		
53	1	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
54	1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
55	1	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		
56	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		
57	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
<b>Гимнастика, акробатика</b>				
58	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.		
59	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.		
60	1	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке.		
61	1	Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке.		
62	1	Ходьба змейкой и по диагонали.		
63	1	Ходьба змейкой и по диагонали.		
64	1	Прыжок в упор присев через козла, соскок с поворотом налево, направо.		
65	1	Прыжок в упор присев через козла, соскок с поворотом налево, направо.		
66	1	Лазание по канату способом в три приёма.		
67	1	Лазание по канату способом в три приёма.		
68	1	Прыжок ноги врозь через козла.		
69	1	Прыжок ноги врозь через козла.		
70	1	Перелезания через препятствия различными способами.		
71	1	Перелезания через препятствия различными способами.		
72	1	Перелезания через препятствия различными способами.		
73	1	Два последовательных кувырка вперёд.		
74	1	Два последовательных кувырка вперёд.		
75	1	Два последовательных кувырка		

		вперёд.		
76	1	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев		
77	1	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев		
78	1	«Шпагат» с опорой руками о пол.		
79	1	«Шпагат» с опорой руками о пол.		
<b>Лёгкая атлетика</b>				
80	1	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетике.		
81	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут		
82	1	Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.		
83	1	Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.		
84	1	Эстафетный бег на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки.		
85	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.		
86	1	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега.		
87	1	Бег с ускорением на отрезке 30 метров.		
88	1	Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.		
89	1	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.		
90	1	Эстафетный бег (100 м) по кругу.		
91	1	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд.		
92	1	Бег с низкого старта.		
93	1	Прыжковые упражнения.		
94	1	Переменный бег 100-150 метров.		
95	1	Прыжок в длину с разбега.		
96	1	Метание мяча в движущуюся цель.		
97	1	Контрольные испытания.		
98	1	Контрольные испытания.		
99	1	Пробегание коротких отрезков.		
102	3	Резервное время учителя		
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>			

## 7 КЛАСС

### Учебно-тематический план

<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
--------------------------	-------------------------

Гимнастика	22
Лёгкая атлетика	33
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18
Подвижные и спортивные игры	26
Резервное время учителя	3
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

## Содержание учебного предмета

### Гимнастика и акробатика (22 час).

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Обучающиеся должны знать:**

- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

**Обучающиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через «козла»;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика (33 часа).**

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

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

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

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

#### **Обучающиеся должны знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- бег по виражу.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- пройти в быстром темпе 20-30 минут;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 минут;
- выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

### **Легкая атлетика (кроссовая подготовка) - (18 часов).**

Использование элементов легкоатлетического кросса на уроках физической культуры в течение всего учебного года;

На уроках физической культуры по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический

процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

Школьные уроки по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.

**Обучающиеся должны знать:** комплексы подводящих и специальных упражнений, направленных на освоение техники элементов легкоатлетического кросса;

- элементы кросса и развитие координационных способностей;

**Обучающиеся должны уметь:** совершать бег в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом, развивать выносливость.

### **Подвижные и спортивные игры (26 часов).**

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

**Обучающиеся должны знать:**

- права и обязанности игроков;

- как предупредить травмы.

**Обучающиеся должны уметь:**



- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Обучающиеся должны знать:**

- Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять остановку прыжком и поворотом;
- броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

## Календарно-тематическое планирование

7 класс, 102 часа.

№	Кол-во часов	Темы программы	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	1.	Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе.		
2	1.	Бег с низкого старта.		
3	1.	Ходьба «змейкой».		
4	1.	Стартовый разбег и переход в бег		

		по дистанции		
5	1.	Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см.		
6	1.	Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу.		
7	1.	Старт из различных положений.		
8	1.	Ходьба с различными положениями туловища .		
9	1.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .		
10	1.	Бег на 60 м -4 раза за урок.		
11	1.	Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком обеих ног.		
12	1.	Прыжки в длину с места на результат.		
13	1	Бег на результат 30 метров.		
14	1	Бег на результат 30 метров.		
15	1.	Кросс без учёта времени 1000метров.		
16	1.	Выпрыгивание из приседа.		
17	1.	Упражнения с набивными мячами.		
18	1.	Прыжки на двух ногах.		
<b>Волейбол</b>				
19	1	Права и обязанности игроков. Техника игры.		
20	1	Верхняя передача двумя руками мяча на месте и в движении.		
21	1	Нижняя подача мяча.		
22	1	Верхняя подача мяча.		
23	1	Игра «Мяч в воздухе».		
24	1	Учебная игра в волейбол.		
25	1	Предупреждение травматизма.		
<b>Баскетбол</b>				
26	1.	Остановка прыжком, шагом.		
27	1	Повороты на месте, вперёд, назад.		
28	1	Вырывание и выбивание мяча.		
29	1	Ловля мяча двумя руками в движении.		
30	1	Передача мяча в движении двумя руками от груди.		
31	1	Передача мяча в парах и тройках.		
32	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.		
33	1	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и ведения.		
34	1	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.		

<b>Подвижные игры</b>				
35	1	«Слушай сигнал».		
36	1	«Борьба за мяч».		
37	1	«Мяч капитану».		
38	1	«Запомни название».		
39	1	«Борьба в квадрате».		
40	1	«Догони ведущего».		
41	1	«Догони ведущего».		
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>				
42	1.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
43	1.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.		
44	1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
45	1.	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
46	1.	Бег на средние дистанции.		
47	1.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).		
48	1.	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м.		
49	1.	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		
50	1.	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок.		
51	1.	Равномерный бег 1000-1200 м.		
52	1.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
53	1.	Кроссовый бег 1000 м.		
54	1.	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		
55	1.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
56	1.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
57	1.	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		
58	1.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		
59	1.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
<b>Гимнастика, акробатика</b>				
60	1	Бег по скамейке с различным		

		положением рук и с мячом.		
61	1	Бег по скамейке с различным положением рук и с мячом.		
62	1	Простейшие комбинации упражнений на скамейке.		
63	1	Простейшие комбинации упражнений на скамейке.		
64	1	Прыжок «ноги врозь» через козла в ширину.		
65	1	Прыжок «ноги врозь» через козла в ширину.		
66	1	Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат.		
67	1	Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат.		
68	1	Передвижение в висе на гимнастической стенке.		
69	1	Лазание по канату в два приёма (мальчики), в три приёма (девочки).		
70	1	Лазание по канату в два приёма (мальчики), в три приёма (девочки).		
71	1	Прыжок согнув ноги через козла.		
72	1	Прыжок согнув ноги через козла.		
73	1	Упражнения с набивными мячами.		
74	1	Упражнения с набивными мячами.		
75	1	Комбинация из кувырков.		
76	1	Комбинация из кувырков.		
77	1	Комбинация из кувырков.		
78	1	Стойка на голове с согнутыми ногами.		
79	1	Стойка на голове с согнутыми ногами.		
80	1	Стойка на руках (с помощью).		
81	1	Стойка на руках (с помощью).		
<b>Подвижные игры</b>				
82	1	«Догони ведущего».		
83	1	«Запрещено».		
84	1	«Кто впереди».		
<b>Лёгкая атлетика</b>				
85	1	Медленный бег до 4-х минут.		
86	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.		
87	1	Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.		

88	1	Прыжки со скакалкой до 2-х минут.		
89	1	Метание малого мяча в цель из положения лёжа.		
90	1	Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий.		
91	1	Метание мяча в цель.		
92	1	Встречные эстафеты.		
93	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (движение рук и ног в полёте).		
94	1	Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.		
95	1	Бег на 100 м (2 раза).		
96	1	Эстафетный бег с эстафетной палочкой.		
97	1	Скоростной бег на дистанции 60-80 м с высокого старта.		
98	1	Пробег коротких отрезков с низкого старта.		
99	1	Прыжок в длину с места.		
102	3	Резервное время учителя		
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>часа</b>		

## 8 КЛАСС

### Учебно-тематический план

Темы программы	Количество часов
Гимнастика и акробатика	22
Лёгкая атлетика	33
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18
Волейбол	12
Баскетбол	14
Резервное время учителя	3
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

## Содержание учебного предмета

### Гимнастика (22 часа)

Строевые упражнения: закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Ходьба приставными шагами по бревну, боком, с грузом на голове;

- дыхательные упражнения: регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при движении на лыжах;

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления напряжения мышц ног после скоростносилловых нагрузок. Расслабление в положении лёжа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями;

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками: из исходного положения- палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом её до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием;

- со скакалками: выполнение упражнений в различных плоскостях. Круговые движения (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперёд-назад, скакалка над головой;

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

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег с преодолением невысоких препятствий;

Акробатические упражнения (только после консультации врача): кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами –мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Переноска груза и передача предметов: передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска несколько снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, гимнастических палок, обручей сохраняя равновесие.

Опорный прыжок: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 град.. прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 град.. преодоление

полосы препятствий для мальчиков лазание по канату на высоту 3-4 м, спуск по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений: построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.. сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

**Обучающиеся должны знать:**

- что такое фигурная маршировка;
- требование к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка.

**Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).

### **Лёгкая атлетика (33 часа)**

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

Бег: в медленном темпе до 8-12 мин. На 100 метров с различного старта, с ускорением, на 60 м-4 раза за урок, на 100 м-2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. Эстафетный бег 4 по 100 м, бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой до 1 метра. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. На одной ноге через препятствия (набивные мячи). Со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. 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 в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Обучающиеся должны знать:**

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- правила передачи эстафетной палочки в лёгкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;

**Обучающиеся должны уметь:**

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в равномерном медленном темпе в течение 10-12 минут;
- прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание», подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 метров; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

**Легкая атлетика (кроссовая подготовка) - (18 часов).**

Использование элементов легкоатлетического кросса на уроках физической культуры в течение всего учебного года;

На уроках физической культуры по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

Школьные уроки по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.



**Обучающиеся должны знать:** комплексы подводящих и специальных упражнений, направленных на освоение техники элементов легкоатлетического кросса;

- элементы кросса и развитие координационных способностей;

**Обучающиеся должны уметь:** совершать бег в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом, развивать выносливость.

### **Волейбол (12 часов)**

Техника приёма и передачи мяча и подача. Наказания при нарушении правил игры. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперёд, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приёма мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые.

**Обучающиеся должны знать:**

-наказания при нарушениях правил в волейболе.

**Обучающиеся должны уметь:**

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений в волейболе.

### **Баскетбол: (14 часов)**

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 минут. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

**Обучающиеся должны знать:**

-наказания при нарушениях правил в баскетболе.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять ловлю и передачу мяча в парах и в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;

- бросать мяч по корзине от груди в движении.

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

- коррекционные:

»Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу», «Обманчивые движения»;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием: »Запрещённые движения», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя»;

- с бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты;

- с прыжками в высоту, длину: «Дотянись до верёвочки», «Сигнал», «Сбей предмет»;
- с метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер»;
- с элементами волейбола: »Ловкая подача», эстафеты волейболистов;
- с элементами баскетбола: »Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее»;
- игры на снегу: »Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

**Обучающиеся должны знать:**

-правила подвижных игр.

### Календарно-тематическое планирование 8 класс, 102 часа.

№	Кол-во часов	Тема урока	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	1	Ходьба на скорость.		
2	1	Бег в медленном темпе.		
3	1	Бег в медленном темпе.		
4	1	Прыжки через препятствия.		
5	1	Контрольные испытания.		
6	1	Ходьба по пересечённой местности до 1,5 – 2 км.		
7	1	Бег на 100 метров с различного старта.		
8	1	Прыжок в длину.		
9	1	Прыжок в длину.		
10	1	Метание малого мяча.		
11	1	Метание малого мяча.		
12	1	Прыжки со скакалкой.		
13	1	Броски набивного мяча.		
<b>Волейбол</b>				
14	1	Приём и передача мяча сверху и снизу.		
15	1	Приём и передача мяча сверху и снизу.		
16	1	Верхняя прямая передача в прыжке.		
17	1	Верхняя прямая передача в прыжке.		
18	1	Верхняя прямая подача.		
19	1	Верхняя прямая подача.		
20	1	Прямой нападающий удар через сетку.		
21	1	Прямой нападающий удар через сетку.		
22	1	Блок.		
23	1	Блок.		
24	1	Прыжки вверх с места.		
25	1	Упражнения с набивными мячами.		
<b>Баскетбол</b>				
26	1	Ловля мяча двумя руками.		
27	1	Передача мяча двумя руками от груди.		
28	1	Передача мяча двумя руками от груди.		
29	1	Ведение мяча с передачей.		
30	1	Ведение мяча с передачей.		
31	1	Ведение мяча с обводкой препятствий.		

32	1	Броски мяча по корзине.		
33	1	Броски мяча по корзине.		
34	1	Подбирание отскочившего мяча от щита.		
35	1	Учебная игра по упрощённым правилам.		
36	1	Броски в корзину.		
37	1	Броски в корзину.		
38	1	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.		
39	1	Прыжки со скакалкой.		
<b>Гимнастика</b>				
40	1	Фигурная маршировка, строевой шаг.		
41	1	Фигурная маршировка, строевой шаг.		
42	1	Лазание на скорость.		
43	1	Совершенствование опорного прыжка.		
44	1	Подтягивание в виси.		
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>				
45	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
46	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.		
47	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
48	1	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
49	1	Бег на средние дистанции.		
50	1	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).		
51	1	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м.		
52	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		
53	1	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок.		
54	1	Равномерный бег 1000-1200 м.		
55	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
56	1	Кроссовый бег 1000 м.		
57	1	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		
58	1	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
59	1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
60	1	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		
61	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		
62	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
<b>Гимнастика, акробатика</b>				
63	1	Упражнения в равновесии.		
64	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		

65	1	Ходьба по гимнастической скамейке.		
66	1	Опорный прыжок через козла.		
67	1	Преодоление полосы препятствий.		
68	1	Преодоление полосы препятствий.		
69	1	Упражнения с набивными мячами.		
70	1	Упражнения с набивными мячами.		
71	1	Ходьба змейкой.		
72	1	Ходьба змейкой.		
73	1	Лазание по канату.		
74	1	Подтягивание на перекладине.		
75	1	Кувырок вперед из положения сидя.		
76	1	Кувырок вперед из положения сидя.		
77	1	Кувырок назад из положения сидя.		
78	1	Кувырок назад из положения сидя.		
79	1	Из положения «мост» поворот направо, налево.		
<b>Лёгкая атлетика</b>				
80	1	Ходьба группами наперегонки.		
81	1	Выпрыгивание вверх из низкого приседа.		
82	1	Прыжок с разбега способом «перешагивание».		
83	1	Прыжок с разбега способом «перешагивание».		
84	1	Бег на 100 м с различного старта.		
85	1	Бег на 100 м с различного старта.		
86	1	Толкание набивного мяча.		
87	1	Толкание набивного мяча.		
88	1	Эстафета 4 по 100 м.		
89	1	Прыжок в высоту с разбега.		
90	1	Прыжок в высоту с разбега.		
91	1	Прыжок в высоту с разбега.		
92	1	Метание мяча в цель.		
93	1	Метание мяча в цель.		
94	1	Прыжки на одной ноге через препятствия.		
95	1	Тройной прыжок с места.		
96	1	Тройной прыжок с места.		
97	1	Контрольные испытания.		
98	1	Метание малого мяча на дальность.		
99	1	Метание малого мяча на дальность.		
102	3	Резервное время учителя		
<b>Итого: 102 часа</b>				

## 9 КЛАСС

### Учебно-тематический план

Содержание	Количество часов
Гимнастика и акробатика	22
Лёгкая атлетика	33
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	18
Волейбол	12
Баскетбол	14
Резервное время учителя	3
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>

### Содержание учебного предмета

#### Гимнастика (22 часа)

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку: из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.

- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

- основные положения движения головы, конечностей, туловища: переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением сгибание ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

- с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с мячом между ног сидя на полу.

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача): для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Равновесие: упражнения на гимнастической скамейке (простейшие комбинации).

Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня.

**Обучающиеся должны знать:**

-что такое строй;

-как выполнять перестроения;

-как проводятся соревнования по гимнастике.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;

-составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

### Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. фиксированная ходьба.

Бег: на скорость 100 м. на 60 метров -4 раза за урок; на 100 м -3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. медленный бег до 10-12 мин.; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м), бег на средние дистанции (800 м) кросс: мальчики-1000 м.; девочки -800 м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и длину. 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: различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150 г), гранаты в цель и на дальность.

**Обучающиеся должны знать:**

-как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

-требования к спортивной обуви, одежде.

**Обучающиеся должны уметь:**

-пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности;

-пробежать в медленном темпе 12-15 минут;

-бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;

-преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м;

- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;

-прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»;

-метать малый мяч с полного разбега на дальность ;

-толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

## **Легкая атлетика (кроссовая подготовка) - (18 часов).**

Использование элементов легкоатлетического кросса на уроках физической культуры в течение всего учебного года;

На уроках физической культуры по легкоатлетическому кроссу приоритетом должны пользоваться наиболее эффективные способы передвижений и варианты преодоления препятствий. Менее рациональные следует включать в педагогический процесс, сокращая время на их освоение и завершая обучение на этапе ознакомления или изучения.

Школьные уроки по разделу «Кроссовая подготовка» следует проводить на открытом воздухе и на естественно пересеченной местности. При неблагоприятных погодных условиях кроссовую трассу с искусственными препятствиями необходимо моделировать в спортивном зале. С этой целью можно использовать любое специальное и вспомогательное оборудование, отвечающее требованиям техники безопасности.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.

**Обучающиеся должны знать:** комплексы подводящих и специальных упражнений, направленных на освоение техники элементов легкоатлетического кросса;

- элементы кросса и развитие координационных способностей;

**Обучающиеся должны уметь:** совершать бег в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом, развивать выносливость.

## **Волейбол (12 часов)**

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у

сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов .

**Учащиеся должны знать:**

-влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

**Учащиеся должны уметь:**

-выполнять все виды подач, прямой нападающий удар;

-блокировать нападающие удары.

### Баскетбол (14 часов)

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

**Учащиеся должны знать:**

-что значит «тактика игры», роль судьи.

**Учащиеся должны уметь:**

-выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;

-ведение мяча с обводкой.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

- с бегом на скорость : «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать»; эстафеты с бегом.

- с прыжками в высоту и длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещённое движение».

- с метанием мяча на дальность и в цель: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

- с элементами волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам»; игра с элементами волейбола.

- с элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный».

### Календарно-тематическое планирование

**9 класс, 102 часа.**

№	Кол-во часов	Тема урока	Дата	Коррекция
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1	1	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.		
2	1	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.		
3	1	Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно.		
4	1	Бег на скорость на 100 м.		
5	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (все фазы прыжка).		
6	1	Прыжок в длину способом «согнув		



		ноги» (все фазы прыжка).		
7	1	Метание мяча с различных исходных положений.		
8	1	Метание мяча с различных исходных положений.		
9	1	Бег на 60 метров .		
10	1	Бег на 60 метров .		
11	1	Бег на средние дистанции (800 м)		
<b>Волейбол</b>				
12	1	Приём мяча снизу у сетки.		
13	1	Отбивание мяча снизу через сетку на месте и в движении.		
14	1	Нижняя прямая подача.		
15	1	Нижняя прямая подача.		
16	1	Верхняя прямая подача		
17	1	Верхняя прямая подача		
18	1	Прямой нападающий удар через сетку с шага.		
19	1	Прямой нападающий удар через сетку с шага.		
20	1	Блокирование мяча.		
21	1	Блокирование мяча.		
22	1	Прыжки вверх с места.		
23	1	Передача мяча в тройках.		
<b>Баскетбол</b>				
24	1.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой .		
25	1	Ведение мяча с изменением направлений .		
26	1	Вырывание и выбивание мяча.		
27	1	Бросок по корзине двумя руками.		
28	1	Бросок по корзине двумя руками.		
29	1	Бросок одной рукой от плеча в движении.		
30	1	Повороты в движении без мяча.		
31	1	Ловля мяча при отскоке от щита.		
32	1	Ловля мяча при отскоке от щита.		
33	1	Понятие о «тактике игры».		
34	1	Правила судейства.		
35	1	Правила судейства.		
36	1	Учебная игра по упрощённым правилам.		
37	1	Учебная игра по упрощённым правилам.		
<b>Гимнастика, акробатика</b>				
38	1.	Лазание по гимнастической стенке различными способами на скорость.		
39	1	Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов		

40	1	Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов		
41	1	Прыжок через козла в длину.		
42	1	Вис на одной руке на время.		
<b>Легкая атлетика (кроссовая подготовка)</b>				
43	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
44	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.		
45	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.		
46	1	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.		
47	1	Бег на средние дистанции.		
48	1	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).		
49	1	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м.		
50	1	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.		
51	1	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок.		
52	1	Равномерный бег 1000-1200 м.		
53	1	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
54	1	Кроссовый бег 1000 м.		
55	1	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.		
56	1	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.		
57	1	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
58	1	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		
59	1	Соревнования по бегу на длинные дистанции.		
60	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.		
<b>Гимнастика, акробатика</b>				
61	1	Вис на гимнастической стенке, хватом сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево согнув ноги.		
62	1	Вис на гимнастической стенке, хватом сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево согнув ноги.		
63	1	Вис на гимнастической стенке, хватом сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево согнув ноги.		
64	1	Лазание по канату различными способами на скорость.		

65	1	Лазание по канату различными способами на скорость.		
66	1	Упражнения на преодоления сопротивления.		
67	1	Упражнения на преодоления сопротивления.		
68	1	Преодоление полосы препятствий.		
69	1	Преодоление полосы препятствий.		
70	1	Прыжок боком через коня.		
71	1	Прыжок боком через коня.		
72	1	Совершенствование длинных, коротких кувырков.		
73	1	Совершенствование длинных, коротких кувырков.		
74	1	Совершенствование длинных, коротких кувырков.		
75	1	Совершенствование длинных, коротких кувырков.		
76	1	Кувырок через левое (правое) плечо.		
77	1	Кувырок через левое (правое) плечо.		
<b>Лёгкая атлетика</b>				
78	1	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом.		
79	1	Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом.		
80	1	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз .		
81	1	Медленный бег до 10-12 минут		
82	1	Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км.		
83	1	Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км.		
84	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».		
85	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».		
86	1	Эстафетный бег с этапами до 100 метров		
87	1	Эстафетный бег с этапами до 100 метров		
88	1	Метание мяча с разбега на дальность		
89	1	Метание мяча с разбега на дальность		
90	1	Прыжки на скакалке до 2-х минут		
91	1	Прыжки на скакалке до 2-х минут		
92	1	Бег с преодолением препятствий		
93	1	Бег с преодолением препятствий		
94	1	Повторное прохождение отрезков		
95	1	Повторное прохождение отрезков		

96	1	Контрольные испытания		
97	1	Совершенствование эстафетного бега.		
98	1	Толкание ядра.		
99	1	Многоскоки с места на результат.		
102	3	Резервное время учителя		
<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>			

### Интернет - ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования»

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

### Список литературы

1. Воронкова В.В. Программа для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическая культура
2. Учебники:

Физическая культура, 5 класс, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2015

Физическая культура, 6-7 класс, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2015

Физическая культура, 8-9 класс, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2015

### Материально - техническое обеспечение:

№	Наименование	Количество
1.	Акустическая система	1
2.	Штанги	1
3.	Скамейки для жима лежа	2
4.	Стойки для приседаний	3
5.	Стойки для жима лежа	2
6.	Гири 24 кг, 32 кг, 40 кг	3
7.	Гантели разборные	2
8.	Приспособление для тренировки брюшного пресса	1
9.	Груша боксёрская	1
10.	Маты гимнастические	4
11.	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные	25
12.	Чукотский мяч	2
13.	Волейбольная сетка	1
14.	Баскетбольные кольца	2

15.	Мячи для большого теннис	5
16.	Турник гимнастический	1
17.	<u>Пришкольная спортивная площадка:</u> 1. Яма для прыжков в длину; 2. Сектор для прыжков в высоту; 3. Волейбольная площадка.	1 1 1
1.	Инструкция по ТБ и ППБ	1
2.	Инструкция о порядке выполнения упражнений по атлетической гимнастике	1
3.	Тематические плакаты « О здоровом образе жизни».	1 комплект
4.	Тематические плакаты « Основы гимнастики»	1 комплект
1.	Рабочий стол	1
2.	Стул	3
3.	Шкаф	1
4.	Тумбочка	1
1.	Перчатки для занятий боксом	2
2.	Шлем	4
3.	Лапы	2
4.	Скакалки гимнастические	12
5.	Диск здоровья	3
6.	Инвентарь для игры в лапту.	1