

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №50

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29.12. 2018 года протокол № 41

Председатель

_____ В.В.Апестина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **адаптированная**

по физической культуре

Класс: 5- 9 классы

Количество часов: всего 374 часа: по 68 часов (5-8 класс) и 102 часа (9 класс)

Учитель: Порфириади Ирина Григорьевна

Программа разработана на основе рабочей программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Москва издательский центр «Владос» - 2016 год. Под редакцией В.В.Воронковой.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Приказ МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного постановлением Правительства РФ от 12.03.1997г. № 288
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: М.: «Просвещение», 2016 г.
5. Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

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 учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Данная рабочая программа предназначена для изучения на уровне НОО (коррекционной) физической культуры в 5-9 классах как предмета обязательной части Учебного плана МБОУ СОШ № 50.

Класс	5	6	7	8	9	всего
Кол-во часов	68	68	68	68	102	374

В отличие от авторской программы в данной рабочей программе раздел «Лыжные гонки» замен на «Кроссовая подготовка», т.к. Краснодарский край относится к бесснежным регионам РФ, отсутствует раздел «Плавание», т.к. в школе отсутствует плавательный бассейн.

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5 – 8 классах недельная нагрузка - 2 часа, и в 9 классе – 3 часа.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Рабочая программа рассчитана:

в 5 классе на 68 часов, 2 час в неделю, 34 учебных недель

в 6 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 7 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 8 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель

в 9 классе на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рабочей программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводится личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается

содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты :

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 7) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 8) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

5. Содержание учебного предмета, курса

В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», « Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

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.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания 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;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (20 ч)

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 5 м). Прыжки в шаге 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.

Спортивные игры (20 ч)

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.

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.

Мини-футбол Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (14ч)

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

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 ногой.

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.

Лёгкая атлетика (20 ч)

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.

Спортивные игры (20 ч)

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

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). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (14 ч)

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости. Ходьба длительная с различной скоростью и направлением.

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (14 ч)

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, 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.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

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.

Лёгкая атлетика (20 ч)

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, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Спортивные игры (20 ч)

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, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Учебная игра 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.

Мини-футбол . Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (14 ч)

Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Равномерный длительный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Ходьба с различным направлением, скоростью, длительная ходьба.

8 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика (14 ч)

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. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

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

Лёгкая атлетика (20 ч)

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

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

преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). 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".

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

Спортивные игры (20 ч)

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Нижняя прямая передача. 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). Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Учебная игра.

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

Мини-футбол. Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (14 ч)

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Равномерный длительный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Ходьба с различным направлением, скоростью, длительная ходьба.

9 класс

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика (18 ч)

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

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

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.

Лёгкая атлетика (21 ч)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

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

Спортивные игры (45 ч)

Волейбол Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача.

Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол 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.

Мини-футбол .Совершенствование ранее изученных приёмов.

Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках.

Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Кроссовая подготовка (18 ч)

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Равномерный длительный бег. Бег с преодолением

препятствий. Бег по пересеченной местности. Ходьба с различным направлением, скоростью, длительная ходьба.

6. Тематическое планирование
с определением основных видов учебной деятельности
обучающихся

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		5кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Базовая часть	68	68	68	68	102
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20	45
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	18
1-4.	Легкая атлетика	20	20	20	20	21
1.5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14	18
ИТОГО		68	68	68	68	102

5 класс

п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
Виды программного материала		

I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков Изучение истории Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Полное углубленное дыхание Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным
2	Гимнастика с элементами акробатики	Строевые упражнения Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на гимнастической стенке Акробатические упражнения Висы. Упоры Переноска груза и передача предметов Танцевальные упражнения Лазания и перелезания Равновесие Прыжки Упражнение на координацию
3	Легкая атлетика	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в

		<p>чередовании с бегом</p> <p>Изучение разных видов ходьбы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки через скакалку, в длину, высоту.</p> <p>Метание</p>
4	Пионербол	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу</p> <p>Учебная игра</p>
5	Мини-футбол	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.</p>
6.	Баскетбол	<p>Знакомство с правилами 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.</p>
7.	Кроссовая подготовка	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.</p>

6 класс

и п/ п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической	<p>Знакомство :</p> <p>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разрешено и не разрешено на уроках</p>

	культуре	физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ногой.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> 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.</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> 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.</p> <p><u>Метание.</u> 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.</p>
4	Пионербол	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра</p>

		"Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.
5	Баскетбол	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. 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). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).
6	Мини-футбол	Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

7 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
------------------	-----------------------------	---

Виды программного материала		
I	Основы знаний о физической культуре	<p>Знакомство: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.</p>
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<p><u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - легкие кувьрки - лазание и перелезание;

		<ul style="list-style-type: none"> - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> 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.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на 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.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p>
4	Волейбол	<p>Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Прямая нижняя подача. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на</p>

		месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.
5	Мини-футбол	Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.
6	Баскетбол	Закрепление основных правил 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.
7	Кроссовая подготовка	Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Со сменой направления, темпа. Бег, ходьба с преодолением препятствий.

8 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
Виды программного материала		
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление знаний: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
II Физическое совершенствование		
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	<p style="text-align: center;"><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p style="text-align: center;"><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Строчные упражнения.</u> 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. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p style="text-align: center;"><u>Акробатические упражнения</u></p>

		<p><u>(элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - легкие кувырки; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с</p>

		<p>небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p>
4	Баскетбол	<p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>
5	Волейбол	<p>Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Нижняя прямая передача. 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</p>

		серии за урок). Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Учебная игра.
6	Мини-футбол	Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Со сменой направления, темпа. Бег, ходьба с преодолением препятствий.

9класс

№ п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
Виды программного материала		
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление знаний: Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекцию	<u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие</u>

	нные и корректиру ющие	<p><u>упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
2	Гимнастик а с элементам и акробатик и	<p><u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
3	Легкая атлетика	<p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p>

		<p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в 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.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p>
4	Баскетбол	<p>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.</p>
5	Волейбол	<p>Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p>
6	Мини-футбол	<p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p>
7	Кроссовая подготовка	<p>Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. Равномерный длительный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Ходьба с различным направлением, скоростью, длительная ходьба.</p>

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

печатные пособия:

1. - Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 5-9 классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2016 г.
2. – Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя й спец. (коррекц.) образоват. Учреждения VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2016 г.

- технические средства обучения (средства ИКТ);

Мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные)

Шведская стенка

Стенка для лазания Гимнастическая

скамейка Гимнастическое бревно

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Обручи разных цветов и размеров

Скакалки длинные и короткие

Многофункциональные тренажеры на улице

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ № 50 от 29.12.2018г.

_____ И.Г.Порфириади

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Л.Н.Анохина

"29" декабря 2018 г.