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 № 40

 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» - 2013 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», 2013 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 обусловливает 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.
1. **Общая характеристика учебного предмета**

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется 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, 2часа в неделю, 34 учебных недель

в 9 классе на 102часов, 3часа 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;

1. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
2. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоциональнонравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
3. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
4. проявление готовности к самостоятельной жизни.

 Метапредметные результаты:

1) овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня , утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

1. вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
2. 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 помощь 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 культур: 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 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. 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 правилам .и, 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 классОсновы 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, наброшенного 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 6ег 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 классОсновы 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 до200 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 площадкеПодготовка формы, переодеваниеЗнакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементовЗакрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжковИзучение 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 ходьбеПонятие «ин­тервал». Ходьба в обход с пово­ротами на углах. Ходьба с оста­новками по сигналу учителя (по­вторение).Полное углубленное дыханиеДозированное дыхание в ходьбе с движениями рукРасслабленные 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 упражненияОсновные положения движения головы, конечностей, туловища.Упражнения на гимнастической стенкеАкробатические упражненияВисы.УпорыПереноска груза и передача предметовТанцевальные упражненияЛазания и перелезанияРавновесиеПрыжкиУпражнение 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 чередовании с бегомИзучение разных видов ходьбы.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)Прыжки через скакалку, в длину, высоту. Метание |
| **4** | **Пионербол** | Ознакомление с правилами, расстановка иг­роков на площадке. Нападающий удар двумя ру­ками сверху в прыжке, лов­ля мяча над головой, подача двумя руками снизуУчебная игра |
| **5** | **Мини-футбол**  | Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра. |
| **6.** | **Баскетбол** | 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. |
| **7.**  | **Кроссовая подготовка** | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости. |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **и п/п** | **Раздел программы** |  **Основные виды учебной деятельности** |
|
|
|  | **Виды программного материала** |
| **I** | **Основы знаний о физической культуре** | Знакомство :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. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | 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. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | 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. |
| **3** | **Легкая атлетика** | 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. |
| **4** | **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 играПолучение 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** | Знакомство:Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.История Олимпийских игр. |
| **II** | **Физическое совершенствование** |  |
| **1** | **Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие**  | 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 |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | 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;- 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** | 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 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. |
| **4** |  **Волейбол** | 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 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**  | 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 |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | 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.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. |
| **3** | **Легкая атлетика** | 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 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 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. |
| **4** | **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. |
| **5** |  **Волейбол** | 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 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, коррекционные и корригирующие**  | 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. |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | 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.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. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до200 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). |
| **4** | **Баскетбол** | 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. |
| **5** |  **Волейбол** | 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). |
| **6** |  **Мини-футбол**  | 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. |
| **7** | **Кроссовая подготовка** | 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. |

 |  |

 **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», 2013 г.
2. – Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя й спец. (коррекц.) образоват. Учреждения VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009 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 |  |  | СОГЛАСОВАНО |
|  | протокол заседания  |  | Заместитель директора по УВР |
|  | методического объединения |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Анохина |
|  | учителей физической культуры и ОБЖ  |  |  |
|  | МБОУ СОШ № 50 от 29.12.2018г.  | "29" декабря 2018 г. |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Г.Порфириади |  |  |
|  |  |  |  |  |  |