Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 - 10 класс**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка …………………………………………... | 3 |
| 2. | Содержание программы ………………………………………….. | 6 |
| 3. | Учебно-тематический план ……………………………………… | 27 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ………………. | 40 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы………………………………………………………….. | 42 |
| 6. | Литература ………………………………………………………… | 42 |

Пояснительная записка

Физическое воспитание в коррекционной школе так же, как и в массовой школе, направлено на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепления их здоровья и закаливание, исправление недостатков физического развития и моторики.

Дети с нарушениями интеллекта имеют самые разнообразные дефекты развития, которые необходимо учитывать при построении занятий по физическому воспитанию.

Наряду с отличительными особенностями высшей нервной деятельности, обусловленными заболеваниями центральной нервной системы, у многих умственно отсталых детей имеются нарушения со стороны сердечно - сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического развития и моторики.

Так, у многих из них наблюдается функциональная слабость миокарда. Дыхание может быть нарушено по частоте, глубине и чередованию дыхательных фаз, а также по синхронности дыхания с движением.

У многих учеников отмечается отставание в физическом развитии от возрастной нормы, которое выражается в замедленном росте, в значительном снижении мышечной силы, в непропорциональном телосложении, а также в различных изменениях позвоночника и грудной клетки.

Физическое воспитание для учащихся направленно, прежде всего, на коррекцию физического развития учеников, отклонений соматического состояния и дефектов моторики.

Коррекционная направленность физического воспитания определяет собой специфику работы в коррекционной школе 8 вида. Коррекционная работа осуществляется не в виде отдельных мероприятий, она пронизывает весь процесс физического воспитания. При этом коррекционная работа осуществляется на фоне решения таких основных задач физического воспитания, как укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному развитию, обучение двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание может выполнить стоящие перед ним задачи только в том случае, если оно будет основываться на изучении структуры дефекта каждого ребенка (ученика), на знании всех его недостатков и возможностей, то есть если оно будет патогенетически обосновано. Такое обоснованное физическое воспитание имеет большие перспективы не только в построении коррекционной работы по физическому воспитанию, но также и в воспитании бытовых, школьных, трудовых навыков.

**Целью** программы является - коррекция физического развития учеников, отклонений соматического состояния и дефектов моторики.

**Задачами** физического воспитания во вспомогательной школе являются;

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;
* развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
* коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, любви к Родине.

Программа для учащихся составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно - психического статуса и познавательной деятельности учащихся с нарушением интеллекта. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учащихся, так и содействовать развитию у них способности организовывать сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

В программу включены следующие разделы:

* Гимнастика
* Легкая атлетика
* Игры

Общая трудоемкость программы для 5-9 классов 68 часов, для 10 класса 102 часа в неделю.

**Содержание программы**

***5 класс***

**Гимнастика.**

Построение и перестроение. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре.

Ходьба в обход с поворотами на углах. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, головы, конечностей, -туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движением рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног и вернуться в исходное положение, с фиксированным положением головы. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания не одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловищем (руки на поясе). Выполнение комбинаций из различных движений. Упражнения в парах: попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; наклоны и т.д.

Дыхательные упражнения. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движением рук в различных направлениях. Упражнения на расслабление мышц, потряхивание конечностями стоя и в движении. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полу приседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Упражнения на осанку. Удержание на голове груза (100-150 г).

Повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля в горизонтальном и вертикальном положении палки. Перебрасывание палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание, разгибание рук с палкой. Поворот туловища с движением рук с палкой, вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой. С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты, наклоны. Пролезание в обруч на месте, переход и перешагивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч. Кружение обруча, вращение на вытянутой руке. С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его, Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (2 кг). Передача мяча стоя в кругу. Подбрасывание вверх мяча и ловля его. Повороты туловища с разными положениями мяча. Приседания с мячом. Прыжки с мячом у груди на двух ногах. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 мячей на расстояние 20 м. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического козла, мата. Лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания, направления. Лазание по гимнастической скамейке. Подлезание под предмет 40 см. Перелезание через предмет до 1 м.

Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема. Равновесие. Ходьба на гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево. Ходьба на гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие (ласточка) на левой и правой ноге на ходу. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивание через предмет.

Опуститься на одно колено и встать без помощи рук. Выполнить комплекс на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. Прыжок через козла. Наскок на упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук. Наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев. Соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по кружочкам. Прохождение расстояния 3 м от одного ориентира до другого с открытыми и закрытыми глазами за определенное количество шагов. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Легкий бег на месте 5-10 сек., повторить задание, но остановиться самостоятельно.

**Легка я атлетика.**

 Фазы прыжка в длину с разбега. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде. спиной вперед) и т.д. На носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановкой для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Бег. Медленный 4 мин. Широким шагом на носках 20-30 м. На скорость 30 м с низкого и высокого старта. Начало бега с различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, спине, стоя спиной и т.д.). С преодолением малых препятствий в среднем темпе. Повторный на отрезках 30-50 м. Прыжки. Через скамейку на месте и продвигаясь вперед произвольно. Произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (80-100 см) между препятствиями, общее расстояние 5 м. В шаге с приземлением на обе ноги. В длину с разбега «согнув ноги». В высоту с разбега «перешагиванием». Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). В вертикальную цель. В движущуюся цель.

Толкание набивного мяча 1 кг с места одной рукой. Основы знаний, умений и навыков учащихся.

**Подвижные игры.**

«Летучий мяч», «Защита булав». Линейные эстафеты с бегом и переносом предметов: «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», и т.д. Пионербол. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди.

Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Эстафеты: «Мяч капитану».

***6 класс***

**Гимнастика.**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Перестроиться из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться с различным положением рук. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинация из различных упражнений. Упражнения в парах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: за голову, на голову, за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание. в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча. С движениями (бег, ходьба). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная в четверо. Повороты туловища вправо, влево. Скакалка сзади. Наклоны вперед, спустить скакалку' до середины голени. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча на руку перед собой и сзади. Перебрасывание мяча в кругу, квадрате, треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 мячей на 8-10 м. Переноска гимнастических матов, козла, гимнастической скамейки. Передача набивного мяча, кубиков в положении сидя, лежа. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке. Смешанные висы спиной и боком на гимнастической стенке. Перелезшие через последовательно расположенные различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Равновесие. Равновесие на левой, правой ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках. Соскок с гимнастической скамейки с мягким приземлением. Простейшая комбинация из ранее изученных упражнений. Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий, прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренга по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений руте и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, вперед, назад без контроля зрения.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. С изменением направления по сигналу учителя. Скрестным шагом. С выполнением движения рук на координацию. С преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Медленный с изменением направлений и с равномерной скоростью 5 мин. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. С передачей эстафетной палочки. С преодолением препятствий (высота 30 м). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках 30-60 м. Прыжки. На одной ноге, на двух, с поворотами. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». Отработка отталкивания. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м и в мишень из различных исходных положений.

**Волейбол.**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча в парах сверху- двумя руками. Ознакомление с передачей мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Прыжок с места и с шага в высоту- и в длину. Эстафеты с мячом. Основные требования к знаниям, учениям и навыкам учащихся. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал для занятий. Передача мяча 2 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 2 туками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу»:», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди.

***7 класс***

**Гимнастика.**

Виды гимнастики в школе. Построения и перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты, направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «Змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксирование положений головы при быстрых сменах положений. Рациональное положение головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. Сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых ног и согнутых. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из различных ранее изученных движений. Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с определением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений. Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах. Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая впереди, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, правая вперед, левая вверх. Движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону’ - левая нога вперед; левая рука в сторону - правая нога назад. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука в сторону - правая (левая) нога в сторону: правая (левая) рука вниз - правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях; руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, нога вместе. Упражнения е предметами. С гимнастическими палками: Из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны: вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед в шаге. С набивными мячами. 3 кг. Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя.

Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (д, - 3 -4 раза: м. - 4 - 6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вдвоем, переноска гимнастического козла вдвоем. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой. Лазанье. По канату в два приема (м). три приема (д). Совершенствование лазания по канату способом три приема. Вис и раскачивание на канате (слабые дети). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Равновесие. Ходьба на носках приставным шагом, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Бег по скамейке с различными положениями рук и мячом. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой. Взмахи правой (левой) ноги поворотом направо налево на 90° и упор присев на правой (левой) ноге.

Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Опорный прыжок. Согнув ноги через козла. Ноги врозь через козла в ширину с поворотом 180° (м). Преодоление нескольких препятствий различными способами. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «Змейкой», но ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов. С контролем зрения и без контроля зрения. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние 5-6 м, за определенное время. Эстафета 2 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся. Знать: как перестроиться из колонны по одному к колонне по два. по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке. Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!». «Реже шаг!»: выполнять прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать формы опорного прыжка: удерживать равновесие на гибкой скамейке в усложненных условиях; лазать по канату способом два и три приема; переносить ученика втроем, выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Продолжительная (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Бег, В гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м,

С переменной скоростью до 5 мин., медленный бег в равномерном темпе до 8 мин. 30-60 м с низкого старта. Стартовый разгон и переход в бег но дистанции. Преодоление полосы препятствии (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4x30 м. Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между- учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег. Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, правой, обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2-х мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. В длину с разбега способом «согнув ноги». Движение рук и ног в полете. Высоту с разбега способом «перешагивания». Переход через планку. Метание. Метание набивного меча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Малого мяча в цель из положения лежа. Малого мяча на дальность разбега.

**Подвижные игры.**

«Салки с мячом», «Бой петухов», «Мяч среднему», «Не давай мяч водящему». Эстафеты с переноской груза: «Сквозь защиту противника», «Сильный бросок». Волейбол. Основы знаний. Права и обязанности игроков; предупреждение травматизма при игре в волейбол. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача, мяча над собой сверху и снизу. Прыжки с места с шага в высоту, в длину (в две-три серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Остановка прыжком. Повороты на месте, на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от труди с шагом навстречу друг другу. Передача мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение меча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной oт плеча с места и в движении. Подбирание меча, отскочившего от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.

***8 класс***

**Гимнастика**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, акробатика. Построения н перестроения. Повороты направо, налево, крутом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Отработка строевого шага. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетания наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время передвижения в беге по пересеченной местности. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая в сторону - левая вверх: правая вперед - левая в сторону; правая вниз - левая вниз. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: левая рука в сторону - нога назад, правая рука вперед - нога в сторону и т.д. Координация движений рук в ходьбе, беге: под маховое движение левой ногой выполнять хлопки руками, отводить руки в стороны, поднимать вверх и т.д. Формирование координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны ноги скрестно, ноги вместе - руки вниз; нога в шаге - рукив стороны, ноги вместе руки вверх. Упражнения с предметами.

Из исходного положения - руки вертикально перед собой - выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетания различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание надувного мяча нотой с продвижениями прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). С сопротивлением. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (отведение и приведение, сгибание и разгибание рук, наклоны (повороты) головы; туловища, движение ног). Перетягивание каната стоя в зонах. Борьба за предмет; перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч. Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящею на взаимно сцепленных руках до 15-20 м. Переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину до 15-20 м. Переноска набивных мячей в различных сочетаниях. Передача надувных мячей (4-5 подряд) сидя в колонне по одному различными способами. Лазание. На скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Равновесие. Вскок в упор присев на гимнастическую скамейку (с помощью) с сохранением равновесия. Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом, бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см.). Полушаги с различным положением рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием мячей, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации: скок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полушаги встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага (галопа) с левой -- два шага (галопа) с правой - прыжком упор присев руки вниз --поворот налево (направо) в приседе встать, руки на пояс два приставных шага влево (вправо) полу-присед, руки назад (старт пловца), и соскок прогнувшись. Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Преодоление полосы препятствий: лазание по канату, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанций. Прохождение определенного расстояния и воспроизведение его бегом на такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину е разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высот. Метание в цель. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек,). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета по 2-3 команды: передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время. Вновь выполнить передачу меча за 10, 15. 20 сек. Определить самую точную команду.

**Легкая атлетика.**

Ходьба. Прохождение на скорость 100-400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие походы по слабо пересеченной местности. С выполнением различных заданий учителя усложненного характера. Бег. Медленный в равномерном темпе 10-12 сек. С изменением скорости по заданию учителя 4-6 сек. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4x100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. С преодолением препятствий на дистанции 100 м (барьеры, ров и т.д.). Кросс 500 м (мальчики) и 300 м (девочки) по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения на отрезках до 50 м. Прыжки. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. 11рыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением вперед (10-15 сек.). В длину с разбега «согнув ноги», подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. В высоту с разбега «перекат» или «перекидной», схема техники прыжка. Метание. Броски набивного меча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3- кг со скочка в сектор.

Волейбол.

Наказания при нарушениях правил игры. Практический материал для занятий. Прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача (в прыжке). 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). Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Баскетбол.

Правила игры в баскетбол (наказании). 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 с движением снизу от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 10-20 м (4-6 раз). Упражнение с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2-х мин.

***9 класс***

**Гимнастика.**

Правила соревнований по гимнастике. Значение гимнастики для трудовой деятельности человека. Построение и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Построение всех видов перестроений, поворотов. Дробление, сведение строя в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по: глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности. Упражнения на расслабление мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для развития координации движения. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу- приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой, левая рука вниз - шаг левой ногой. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны - нога врозь; руки вниз - ноги вместе, руки в стороны – ноги скрестить, руки вниз - ноги вместе. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками. Палка вертикально перед собой, хват двумя раками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6-8 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами. Соединение различных движений с, мячом с движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди. Выполнить 6-8 упражнений с набивным мячом. С сопротивлением. Борьба за предмет: отнять набивной мяч. Игры с элементами единоборства. Лазание. Обучение завязыванию петель на бедре. Соревнование в лазание на скорость между занимающимися избранным способом. Подтягивание в висе на канате. Равновесие. Разновидности равновесий на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на гимнастической скамейке. Выполнение несложных комбинаций. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через козла. Преодоление полосы препятствий: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись (мальчики). Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на гимнастическую скамейке, пробежать по скамейке, соскок с поворотом 90°.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Прохождение отрезка 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов. Выполнять те или иные виды упражнений, самостоятельно определить их длительность. Ходьба. В быстром темпе 100-500 м с фиксацией времени учителем. В различном темпе, с выполнением заданий учителя. Пешие переходы по пересеченной местности до 4-5 км. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный («трусцой») в равномерном темпе по ровной площадке и слабо пересеченной местности (12-15 мин.). С варьированием скорости до 8 мин. На короткие дистанции (1.00 и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража, эстафета 4x100 м. Бег на средние дистанции 800 м. Кросс: юноши - 500 м., девушки - 300 м.

Бег с преодолением простейших препятствий на отрезках до 100 м в быстром

темпе. Прыжки. Спец упражнения в высоту и в длину. В длину с полного разбега «согнув ноги», совершенствование всех фаз. Специальные упражнения. Метание малого мяча цель с различных исходных положений.

На дальность с полного разбега. Деревянной гранаты (250 г.) в цель и на дальность с места и с разбега. Толкание набивного мяча 3 кг со скочка. совершенствование техники. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Волейбол.

Верхняя прямая передача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов у сетки (3-6 серий по 5-10 раз) Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.

Баскетбол.

Влияние занятии баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Практический материал для занятий. Варьирование и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой. Передача мяча и ловля в движении бегом в парах. Бросок по корзине двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении.

***10 класс***

Легкая атлетика

Ходьба. Спортивная ходьба в различном темпе. Ходьба по заданию учителя. Пешие походы, прогулки. Бег. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности (кросс). Бег с высокого старта. Бег с низкого старта. Стартовая скорость. Финиш. Эстафета 4 на 100 метров (30 метров; 60 метров). Бег по виражу. Прыжки. Специальные упражнения для прыжков. Фазы прыжка в длину и в высоту. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием». Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку. Метание. Специальные упражнения для метания. Метание малого мяча в цель с различных исходных положений. Метание на дальность с полного разбега. Толкание набивного мяча (ядра) с места. Метание набивного мяча на дальность.

Гимнастика

Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Значение физических упражнений в жизни человека. Построение и перестроение. Повторение всех видов ранее изученных перестроений, поворотов, как на месте, так и в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Круговая тренировка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря. Подбор и выполнение специальных комплексов лечебной гимнастики. Дыхательные упражнения. Умение выполнять физические упражнения при правильной регулировке дыхательных актов. Упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц после различных физических упражнений. Самомассаж. Аутогенная тренировка. Упражнения для развития координации движений. Совершенствование поочередной координации в ходьбе, беге, прыжках, а также при выполнении упражнений на месте. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками, гимнастическими обручами, набивными мячами, у гимнастической стенки, с сопротивлением, с гимнастическими скакалками, с малыми гантелями. Лазанье и перелазанье. Совершенствование ранее изученных видов. Висы на канате. Подтягивание в висе на канате. Выполнение несложных комбинаций. Равновесие. Разновидности равновесий на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, бега, прыжков, поворотов на гимнастической скамейке. Выполнение несложных комбинаций. Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического козла. Наскок и соскок с гимнастического козла. Прыжок через козла «ноги врозь». Прыжок через козла «согнув ноги». Прыжок через козла «боком». Выполнение простейшей комбинации. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития пространственной ориентации.

Волейбол

Санитарно - гигиенические требования к местам занятий. Правила игры. Практический материал для занятий. Расстановка и переход игроков. Стойка волейболиста. Приём мяча сверху и снизу двумя руками. Подача мяча (виды подач). Передача мяча (виды передачи). Прямой нападающий удар с шага. Блокирование нападающих ударов.

Баскетбол

Правила игры. Меры безопасности при занятиях спортом. Практический материал для занятий. Стойка баскетболиста. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой. Передача мяча (виды). Приём мяча (виды). Бросок мяча по корзине (виды). Эстафеты с мячом. Учебная игра.

**Учебно-тематический план**

***5 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2 | Ходьба - сочетание разновидностей | 1 |
| 3 | Бег, чередующийся с ходьбой и выполнением различных заданий | 1 |
| 4 | Бег с высокого старта 4 мин. Широким шагом, на носках | 1 |
| 5 | Бег с различных исходных положений (упор сидя; упор лежа; упор на колени; лежа на животе; лежа на спине; вперед спиной и т.д.) | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 30-50 метров | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега с согнутыми ногами | 1 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 9 | Метание маленького мяча на дальность с разбега (10 м.) | 1 |
| 10 | Толкание набивного мяча (1 кг.) с места одной рукой | 1 |
| 11 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 12 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 13 | Построение и перестроение. Понятие: фланг, интервал, дистанция | 1 |
| 14 | Ходьба по диагонали и противоходом, с поворотом на углах | 1 |
| 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот | 1 |
| 16 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке вверх - вниз разными способами в различных направлениях | 1 |
| 17 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (45') | 1 |
| 18 | Вис на канате с захватом его скрещенными ногами | 1 |
| 19 | Лазанье по канату различными способами | 1 |
| 20 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. С поворотами. | 1 |
| 22 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **12** |
| 23 | Введение. Правила безопасности | 1 |
| 24 | Дальнейшее изучение правил игры «Пионербол» | 1 |
| 25 | Расстановка трапов, переход. Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 26 | Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча над головой | 1 |
| 28 | Подача мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 29 | Подача мяча одной рукой сбоку. | 1 |
| 30 | Подача мяча одной рукой сбоку. «Охотники и утки» | 1 |
| 31 | Подача мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячом | **1** |
| 32 | Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении | 1 |
| 33 | Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении | 1 |
| 34 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 36 | Построение и перестроение. Понятие: фланг, интервал, дистанция | 1 |
| 37 | Ходьба по диагонали и противоходом, с поворотом на углах | 1 |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот | 1 |
| 39 | Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке вверх - вниз разными способами в различных направлениях | 1 |
| 40 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (45') | 1 |
| 41 | Вис на канате с захватом его скрещенными ногами | 1 |
| 42 | Лазанье по канату различными способами | **1** |
| 43 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 45 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **12** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Гигиенические требования | 1 |
| 47 | Баскетбол. Правила игры | 1 |
| 48 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо - влево, вперед - назад | 1 |
| 49 | Остановка с мячом по свистку | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 51 | Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Эстафета с мячом | 1 |
| 52 | Ведение мяча на месте и в движении «Защита укреплений» | 1 |
| 53 | Передача мяча руками от груди «Мяч капитану» | 1 |
| 54 | Бросок мяча двумя руками в кольцо (снизу) | 1 |
| 55 | Бросок мяча двумя руками в кольцо (снизу, от груди) | 1 |
| 56 | Учебная игра | 1 |
| 57 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 58 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 59 | Ходьба. Сочетание разновидностей | 1 |
| 60 | Бег с чередованием с ходьбой и выполнением различных заданий | 1 |
| 61 | Бег с высокого старта (4 мин.), широким шагом на носках | 1 |
| 62 | Начало бега с различных исходных положений | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30 метра | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 66 | Метание маленького мяча на дальность с разбега (3 шага; кор. 10 метров) | 1 |
| 67 | Толкание набивного мяча (1 кг.) с места одной рукой | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |
| **Итого**  | 68  |

***6 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Ходьба с преодолением препятствий | 1 |
| 3 | Понятие спортивной ходьбы. Ходьба с выполнением руками движений на координацию | 1 |
| 4 | Бег с равномерной скоростью и изменением направления (5 мин.) | 1 |
| 5 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 30 - 60 метров | 1 |
| 7 | Эстафетный бег (встречная эстафета) | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» | 1 |
| 10 | Метание мягкого мяча из - за головы через плечо на дальность с 4 - 6 шагов | 1 |
| 11 | Толкание набивного мяча (2 кг.) стоя боком с места | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 12 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 13 | Построение и перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1 |
| 14 | Размыкание на вытянутые руки вперед в движении | 1 |
| 15 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах | 1 |
| 16 | Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг». Понятие предварительной и исполнительной команды | 1 |
| 17 | Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках. Смешанные висы спиной - боком на гимнастической стенке | 1 |
| 18 | Равновесие на гимнастической скамейке на правой и левой ноге. Ходьба с поворотами | 1 |
| 19 | Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 20 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо | 1 |
| 21 | Прыжок через козла с поворотом на 90' | 1 |
| 22 | Прыжок «ноги врозь» через козла с поворотом на 90' | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **12** |
| 23 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 24 | «Волейбол» Общие сведения об игре, простейшие правила игры | 1 |
| 25 | «Волейбол» Расстановка и перемещение игроков по площадке | 1 |
| 26 | Стойка и перемещение волейболиста | 1 |
| 27 | Передача мяча сверху двумя руками над головой | 1 |
| 28 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| 29 | Передача мяча двумя руками сверху в парах | 1 |
| 30 | Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками снизу в парах | 1 |
| 32 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 33 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 34 | Контрольная игра | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 36 | Построение и перестроение из одной шеренги в две и наоборот | 1 |
| 37 | Размыкание в движении вперед на вытянутые руки | 1 |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 39 | Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг» | 1 |
| 40 | Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руках | 1 |
| 41 | Равновесие на гимнастической скамейке на правой и левой ноге. Ходьба с поворотами | 1 |
| 42 | Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений | 1 |
| 43 | Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево, направо | 1 |
| 44 | Прыжок через козла с поворотом на 90' | 1 |
| 45 | Прыжок «ноги врозь» через козла с поворотом на 90' | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **12** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. |  |
| 47 | «Баскетбол», правила игры. Влияние занятий на организм учащихся |  |
| 48 | Ведение мяча одной рукой на месте |  |
| 49 | Ведение мяча одной рукой в движении |  |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении |  |
| 51 | Ловля мяча двумя руками на месте и в движении на уровне груди |  |
| 52 | Ловля мяча двумя руками на месте и в движении «мяч водящему» |  |
| 53 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу» |  |
| 54 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч» |  |
| 55 | Эстафеты с ведением мяча |  |
| 56 | Остановка мяча шагом. Игра «Мяч ловцу» |  |
| 57 | Учебная игра |  |
|  | Легкая атлетика | **11** |
| 58 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физкультуры | 1 |
| 59 | Ходьба по заданию учителя. Преодоление препятствий | 1 |
| 60 | Спортивная ходьба. Техника ходьбы | 1 |
| 61 | Сочетание бега и спортивной ходьбы | 1 |
| 62 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30-60 м | 1 |
| 64 | Эстафетный бег (встречная эстафета) | 1 |
| 65 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 66 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 67 | Метание м/м на дальность | 1 |
| 68 | Толкание н/м 2 кг с места стоя боком | 1 |
| **Итого**  | 68  |

***7 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Спортивная ходьба в различном темпе (20-30 мин.) | 1 |
| 3 | Ходьба с изменением ширины и частоты шага | 1 |
| 4 | Кросс по слабопересеченной местности 300 - 500 м. | 1 |
| 5 | Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) на дистанции 60 метров | 1 |
| 6 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 30 | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта 30-60 метров | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 10 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 11 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) с места на дальность | 1 |
| 12 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 14 | Виды гимнастики. Построения и перестроения. Выполнение различных команд | 1 |
| 15 | Ходьба по диагонали, змейкой, противоходом | 1 |
| 16 | Вис и раскачивание на канате | 1 |
| 17 | Лазанье по канату в 2 (мальчики) и 3 (девочки) приема | 1 |
| 18 | Совершенствование навыка лазанья по канату в 3 приема | 1 |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед | 1 |
| 20 | Комбинации на гимнастической скамейке из ранее изученных упражнений | 1 |
| 21 | Прыжок через козла «согнув ноги» | 1 |
| 22 | Прыжок через козла в ширину с поворотом на 180' «ноги врозь» | 1 |
| 23 | Преодоление нескольких препятствий различными способами | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 25 | Волейбол. Права и обязанности игроков. Преодоление травматизма при игре | 1 |
| 26 | Передача мяча в парах сверху двумя руками в парах на месте и в движении | 1 |
| 27 | Передача мяча в парах снизу двумя руками в парах на месте и в движении | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 |
| 29 | Прыжки с места в высоту и в длину (2-3 серии по 5- 10 прыжков) | 1 |
| 30 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 31 | Подача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 32 | Контрольное занятие | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | **1** |
| 36 | Построения и перестроения. Выполнение различных команд | 1 |
| 37 | Ходьба по диагонали, змейкой, противоходом | 1 |
| 38 | Вис и раскачивание на канате | 1 |
| 39 | Лазанье по канату в 2 (мальчики) и 3 (девочки) приема | 1 |
| 40 | Лазанье по канату в 3 приема | 1 |
| 41 | Равновесие на гимнастической скамейке, ходьба, повороты | 1 |
| 42 | Комбинации на гимнастической скамейке из ранее изученных упражнений | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «согнув ноги» | 1 |
| 45 | Прыжок через козла в ширину с поворотом на 90' | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Права и обязанности игроков. Преодоление травматизма при игре | 1 |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления шагом, бегом и последующей передачей | 1 |
| 49 | Остановка с мячом, повороты на месте | 1 |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу | 1 |
| 51 | Передача мяча двумя руками в движении | 1 |
| 52 | Броски мяча по корзине двумя руками от груди | 1 |
| 53 | Броски мяча по корзине одной рукой от плеча | 1 |
| 54 | Броски по корзине двумя руками от груди в движении | 1 |
| 55 | Броски по корзине одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 56 | Подбор мяча отскочившего от кольца | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Фазы прыжков. | 1 |
| 58 | Спортивная ходьба в различном темпе (20-30 мин.) | 1 |
| 59 | Бег чередующийся с ходьбой | 1 |
| 60 | Кросс по слабопересеченной местности 300-500 метров | 1 |
| 61 | Преодоление полосы препятствий (4-5 препятствий) на дистанции 60 метров | 1 |
| 62 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 30 | 1 |
| 63 | Бег с низкого старта 30-60 метров | 1 |
| 64 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту с разбега «перешагивание» | 1 |
| 66 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 67 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) с места на дальность | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |
| **Итого**  | 68  |

***8 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Ходьба на скорость 100 - 400 метров | 1 |
| 3 | Ходьба группами на перегонки | 1 |
| 4 | Бег в равномерном темпе 10-12 метров | 1 |
| 5 | Бег с изменением скорости по заданию учителя | 1 |
| 6 | Бег с низкого старта 100 метров | 1 |
| 7 | Эстафета 100 на 4 | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (подбор разбега) | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с разбега «перекатыванием» или «перекидной» | 1 |
| 10 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега | 1 |
| 11 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 12 | Толкание набивного мяча 2-3 кг. со скачка в сектор | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 14 | Виды гимнастики. Строевые упражнения в движении | 1 |
| 15 | Построение и перестроение в движении и на месте | 1 |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке различными способами на скорость | 1 |
| 17 | Лазанье в висе на руках и ногах по горизонтальному канату | 1 |
| 18 | Быстрое передвижение по гимнастической скамейке с последующим соскоком | 1 |
| 19 | Сед ноги врозь на скамейке, переход с присяда в сед, в сед ноги врозь под углом с различным положением рук | 1 |
| 20 | Простейшая комбинация: вскок в упор, присев на одну ногу, другая в сторону на носок поворот налево (направо) полушпагат, встать т.д. | 1 |
| 21 | Прыжок через козла с прямым приземлением | 1 |
| 22 | Прыжок через козла «ноги врозь» с поворотом на 90' | 1 |
| 23 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 25 | Волейбол. Наказание при нарушениях правил игры | 1 |
| 26 | Прием и передача мяча сверху, снизу в парах с перемещением | 1 |
| 27 | Прием и передача мяча в парах | 1 |
| 28 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 29 | Подача мяча одной рукой сбоку | 1 |
| 30 | Верхняя прямая подача (в прыжке) | 1 |
| 31 | Верхняя прямая подача (в прыжке) | 1 |
| 32 | Прямой нападающий удар через сетку (о.) | 1 |
| 33 | Прямой нападающий удар через сетку (з.) | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Виды гимнастики | 1 |
| 36 | Построения и перестроения. Строевые приемы | 1 |
| 37 | Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал | 1 |
| 38 | Строевой шаг. Лазанье по гимнастической стенке различными способами на скорость | 1 |
| 39 | Лазанье в висе на руках и ногах по горизонтальному канату | 1 |
| 40 | Быстрое прохождение по гимнастической скамейке с последующем соскоком | 1 |
| 41 | Прохождение по гимнастической скамейке и выполнение различных заданий учителя | 1 |
| 42 | Простейшая комбинация на гимнастической скамейке | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «ноги врозь» | 1 |
| 44 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 45 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Наказание при нарушениях правил игры | 1 |
| 48 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |
| 49 | Ведение мяча с обводкой партнера | 1 |
| 50 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой | 1 |
| 51 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |
| 52 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |
| 53 | Броски мяча по корзине в движении снизу и от груди | 1 |
| 54 | Броски мяча по корзине в движении от плеча | 1 |
| 55 | Подбор мяча отскочившего от щита | 1 |
| 56 | Учебная игра | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 58 | Ходьба на скорость 300 - 500 метров | 1 |
| 59 | Ходьба группами на перегонки | 1 |
| 60 | Кросс в равномерном темпе 10-12 | 1 |
| 61 | Бег с изменением скорости по заданию учителя | 1 |
| 62 | Бег с низкого старта 60- 100 м. | 1 |
| 63 | Передача эстафеты 4 на 100 м. | 1 |
| 64 | Прыжки с разбега в длину «согнув ноги» | 1 |
| 65 | Прыжки в высоту «перешагиванием», «перекидной» | 1 |
| 66 | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега | 1 |
| 67 | Метание маленького мяча на дальность | 1 |
| 68 | Толкание набивного мяча (2-3 кг.) со скачка в сектор | 1 |
| **Итого**  | 68  |

***9 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Правила соревнований. Разминка перед соревнованиями | 1 |
| 3 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 |
| 4 | Пешие переходы по пересеченной местности до 4 - 5 км. | 1 |
| 5 | Ходьба в быстром темпе 100 - 500 метров с фиксацией времени | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе 12'- 15' | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта 100 - 200 метров | 1 |
| 8 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 100 м. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 10 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 11 | Метание маленького мяча в цель и на дальность | 1 |
| 12 | Толкание набивного мяча (3 кг.) со скачка | 1 |
|  | Гимнастика | **11** |
| 13 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение гимнастики в трудовой деятельности человека | 1 |
| 14 | Построение и перестроения. Походный строй в колонне по два | 1 |
| 15 | Повторение ранее изученных видов перестроений и поворотов | 1 |
| 16 | Лазанье по канату ранее изученными способами | 1 |
| 17 | Обучение завязыванию петлей на бедре | 1 |
| 18 | Разновидности равновесий на гимнастической скамейке | 1 |
| 19 | Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 20 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков | 1 |
| 21 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 22 | Преодоление простейшей полосы препятствий | 1 |
| 23 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **11** |
| 24 | Вводное занятие. Санитарно - гигиенические требования к занятиям | 1 |
| 25 | Верхняя прямая передача | 1 |
| 26 | Нижняя прямая передача | 1 |
| 27 | Подача мяча одной рукой снизу и сбоку | 1 |
| 28 | Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
| 29 | Прыжки вверх с места, с шага, с 3 шагов у сетки (3-6 на 5-10р.) | 1 |
| 30 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 |
| 31 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом | 1 |
| 32 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 33 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 34 | Контрольное занятие. Учебная игра | 1 |
|  | **Гимнастика** | **11** |
| 35 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение гимнастики в трудовой деятельности человека | 1 |
| 36 | Построение и перестроения. Походный строй в колонне по два | 1 |
| 37 | Повторение ранее изученных видов перестроений и поворотов | 1 |
| 38 | Лазанье по канату ранее изученными способами | 1 |
| 39 | Обучение завязыванию петлей на бедре | 1 |
| 40 | Разновидности равновесий на гимнастической скамейке | 1 |
| 41 | Выполнение комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков | 1 |
| 43 | Прыжок через козла «боком» | 1 |
| 44 | Преодоление простейшей полосы препятствий | 1 |
| 45 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **11** |
| 46 | Вводное занятие. Влияние занятий на профессионально - трудовую деятельность. | 1 |
| 47 | Баскетбол. Правила игры | 1 |
| 48 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 49 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 |
| 50 | Передача мяча в парах и ловля в движении бегом | 1 |
| 51 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди | 1 |
| 52 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча | 1 |
| 53 | Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 54 | Подбор мяча отскочившего от щита | 1 |
| 55 | Учебная игра. Правила игры | 1 |
| 56 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Легкая атлетика | **12** |
| 57 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 58 | Разминка перед соревнованиями. Правила соревнований | 1 |
| 59 | Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 |
| 60 | Походы по пересеченной местности до 5 км. | 1 |
| 61 | Ходьба в быстром темпе 100 - 500 метров с фиксацией времени | 1 |
| 62 | Кросс 12'- 15' в равномерном темпе | 1 |
| 63 | Бег по виражу. Эстафета 4 на 100 м. | 1 |
| 64 | Бег с низкого старта 100 - 200 м. | 1 |
| 65 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 66 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 67 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 68 | Контрольное занятие | 1 |
| **Итого**  | 68  |

***10 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |
| 1 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Личная гигиена. Разминка и её необходимость | 1 |
| 3 | Ходьба в различном темпе | 1 |
| 4 | Ходьба по заданию учителя | 1 |
| 5 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 6 | Бег с высокого старта (кросс) | 1 |
| 7 | Бег с низкого старта | 1 |
| 8 | Эстафета 4 на 30 метров | 1 |
| 9 | Прыжки в длину (фазы прыжка) | 1 |
| 10 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 11 | Прыжки в высоту (фазы прыжка) | 1 |
| 12 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 13 | Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку | 1 |
| 14 | Метание маленького мяча в цель с различных исходных положений | 1 |
| 15 | Толкание набивного мяча (ядра) с места | 1 |
|  | Гимнастика | **21** |
| 16 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека | 1 |
| 17 | Построение и перестроения на месте и в движении | 1 |
| 18 | Равновесие на гимнастической скамейке (ходьба, повороты, расхождение и т.д.) | 1 |
| 19 | Выполнение простейших комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 20 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 21 | Висы на гимнастической стенке, канате | 1 |
| 22 | Лазанье по канату (о) | 1 |
| 23 | Лазанье по канату (з) | 1 |
| 24 | Лазанье по канату (к) | 1 |
| 25 | Перелезание через гимнастического козла | 1 |
| 26 | Прыжок через козла «ноги врозь» (о) | 1 |
| 27 | Прыжок через козла «ноги врозь» (з) | 1 |
| 28 | Прыжок через козла «ноги врозь» (к) | 1 |
| 29 | Прыжок через козла «согнув ноги» (о) | 1 |
| 30 | Прыжок через козла «согнув ноги» (з) | 1 |
| 31 | Прыжок через козла «согнув ноги» (к) | 1 |
| 32 | Прыжок через козла «боком» (о) | 1 |
| 33 | Прыжок через козла «боком» (з) | 1 |
| 34 | Прыжок через козла «боком» (к) | 1 |
| 35 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 36 | Контрольное занятие | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **16** |
| 37 | Вводное занятие. Правила игры в волейбол | 1 |
| 38 | Расстановка и переход игроков | 1 |
| 39 | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке | 1 |
| 40 | Приём мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 41 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 42 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 43 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 44 | Прямой нападающий удар с шага | 1 |
| 45 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 46 | Правила игры в баскетбол. Меры безопасности при занятиях спортом | 1 |
| 47 | Стойка баскетболиста | 1 |
| 48 | Перемещение в стойке | 1 |
| 49 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 50 | Виды передачи мяча | 1 |
| 51 | Виды приёма мяча | 1 |
| 52 | Виды броска мяча по корзине | 1 |
|  | **Гимнастика** | **21** |
| 53 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение физических упражнений в жизни человека | 1 |
| 54 | Построение и перестроения на месте и в движении | 1 |
| 55 | Равновесие на гимнастической скамейке (ходьба, повороты, расхождение и т.д.) | 1 |
| 56 | Выполнение простейших комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 57 | Передвижение по гимнастической стенке | 1 |
| 58 | Висы на гимнастической стенке, канате | 1 |
| 59 | Лазанье по канату (о) | 1 |
| 60 | Лазанье по канату (з) | 1 |
| 61 | Лазанье по канату (к) | 1 |
| 62 | Перелезание через гимнастического козла | 1 |
| 63 | Прыжок через козла «ноги врозь» (о) | 1 |
| 64 | Прыжок через козла «ноги врозь» (з) | 1 |
| 65 | Прыжок через козла «ноги врозь» (к) | 1 |
| 66 | Прыжок через козла «согнув ноги» (о) | 1 |
| 67 | Прыжок через козла «согнув ноги» (з) | 1 |
| 68 | Прыжок через козла «согнув ноги» (к) | 1 |
| 69 | Прыжок через козла «боком» (о) | 1 |
| 70 | Прыжок через козла «боком» (з) | 1 |
| 71 | Прыжок через козла «боком» (к) | 1 |
| 72 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 73 | Контрольное занятие | 1 |
|  | Спортивные игры | **15** |
| 74 | Вводное занятие. Правила игры в волейбол | 1 |
| 75 | Расстановка и переход игроков | 1 |
| 76 | Стойка волейболиста. Перемещение в стойке | 1 |
| 77 | Приём мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 78 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками | 1 |
| 79 | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 80 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 81 | Прямой нападающий удар с шага | 1 |
| 82 | Блокирование нападающих ударов | 1 |
| 83 | Правила игры в баскетбол. Меры безопасности при занятиях спортом | 1 |
| 84 | Стойка баскетболиста, перемещение в стойке | 1 |
| 85 | Ведение мяча шагом и бегом с обводкой | 1 |
| 86 | Виды передачи мяча | 1 |
| 87 | Виды приёма мяча | 1 |
| 88 | Виды броска мяча по корзине | 1 |
|  | Легкая атлетика | **14** |
| 89 | Вводное занятие. Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 90 | Личная гигиена. Разминка и её необходимость | 1 |
| 91 | Ходьба в различном темпе | 1 |
| 92 | Ходьба по заданию учителя | 1 |
| 93 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 94 | Бег с высокого старта (кросс) | 1 |
| 95 | Бег с низкого старта | 1 |
| 96 | Эстафета 4 на 30 метров | 1 |
| 97 | Прыжки в длину (фазы прыжка) | 1 |
| 98 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |
| 99 | Прыжки в высоту (фазы прыжка) | 1 |
| 100 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 1 |
| 101 | Прыжки в высоту через предмет с опорой на руку | 1 |
| 102 | Метание маленького мяча в цель с различных исходных положений | 1 |
| **Итого** | **102** |

**Планируемые результаты освоения программы**

Результаты освоения программы по физической культуре в 5 - 10 классах включают достижение учащимися с нарушением интеллекта следующих видов результатов: *личностных и предметных*.

*Предметные* результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их практического применения. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Предметные результаты**

***Минимальный уровень:***

- знать правила безопасности на уроке;

- знать основные гигиенические требования к охране здоровья;

- знать правила гигиены и ухода за собой;

- знать основные правила этикета;

- знать правила поведения в спортивном зале;

- знать значение утренней гимнастики;

- уметь провести физкультминутки и разминки;

- уметь заниматься самоподготовкой;

- знать значение активных прогулок;

- знать значение массовых физкультурных мероприятий;

- знать основные виды спорта и их влияние на организм;

- знать значение тех или иных упражнений.

***Достаточный уровень:***

- знать виды спорта в рамках школьной программы;

- знать распорядок дня;

- знать основы гигиенических требований по уходу за телом;

- знать значение спортивной обуви;

- уметь выбирать спортивную форму по погоде;

- уметь провести разминку;

- иметь беговые навыки;

- иметь представления о беговых видах спорта;

- иметь навыки метания мяча;

- знать части спортивного зала;

- знать значение коррекционных упражнений;

- знать причины травматизма.

**Личностные результаты**

- знать смысловые различия между физической культурой и спортом;

- знать о влиянии курения на организм;

- уметь устанавливать связи между понятием здоровье, нравственное поведение, красота человека;

- уметь организовывать свой отдых и развлечения с пользой.

 Контроль достижения обучающимися планируемых результатов осуществляется в ходе промежуточной аттестации по итогам учебных четвертей и года. Аттестация проводится по результатам выполнения упражнений и специальных приемов. По итогам аттестации учащимся выставляется отметка.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по физкультуре. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

* учебно – методический комплекс, включающий в себя тексты, адаптированные для восприятия учащихся с нарушением интеллекта, наборы игр и упражнений по соответствующим темам;
* практический и наглядный материал (предметы спортивного инвентаря и т.д.)
* электронные образовательные ресурсы (учебные фильмы, презентации, изображения и так далее).

Для реализации программы курса применяются современные образовательные технологии, современные компьютерные технологии (проектор, интерактивная доска), целый набор аудивизуальных средств обучения (фильмы, видеопрезентации, аудиозаписи и т.д.

**Литература**

1. Воронкова В.В., Козакова С.А. Физическая культура 5-9 класс в специальной (коррекционной) школе VIII вида. М. -1998.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. – 1987.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания. М. – 1982.
4. Хринкова А.Г., Антропова М.В., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. – 1990.
5. Черник Е.С. Двигательные способности учащихся вспомогательной школы. М. – 1992.
6. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М. – 1997.