Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1; |

**Рабочая программа**

**коррекционного курса**

**«Двигательное развитие»**

**5 - 9 класс**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка ………………………………………… 3 |
| 2. | Содержание программы ………………………………………... 5 |
| 3. | Учебно-тематическое планирование ………………………… 18 |
| 4. | Планируемые результаты освоения программы ……………. 25 |
| 5. | Материально-техническое обеспечение реализации программы………………………………………………………28 |
| 6. | Литература ………………………………………………………28 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Министерством образования и науки России от 19.12.14 №1599, вступившего в силу с 01.09.16г. и приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями); Содержание рабочей программы соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Физическое воспитание находится в тесной связи с другими направлениями обучения, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

**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.

Программный материал усложняется каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Занятия курса адаптивной физической культуры направлены на развитие мотивации и потребности в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, на овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности и на формирование культуры личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскры­тия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры лич­ности.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа курса «Адаптивная физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности учащихся с нарушениями 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 разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры.

В целях контроля за физическим развитием учащихся в 5-9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) контрольное тестирование. Результаты тестирования заносятся в Паспорт здоровья.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках адаптивной физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Особенностью преподавания предмета является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии учащихся с ОВЗ широко используется корригирующие упражнения.

Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и введена в виде дополнительного урока.

**Содержание программы**

**5 класс**

**Гимнастика.**

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, головы, конечностей, -туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловищем 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. 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. Наклоны туловища с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой. С большими обручами. 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.. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 мячей на расстояние 20 м. Лазанье и перелезание. 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.

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. 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.

**Легкая атлетика.**

Фазы прыжка в длину с разбега. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприсяде. спиной вперед) и т.д. 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. 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 инавыкам 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.

**Легкая атлетика**.

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.

**Учебно-тематический план**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 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** | 1 |
| 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** | 1 |
| 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 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | 1 |
| 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** | 1 |
| 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** | 1 |
| 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 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | 1 |
| 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 |
|  | Контрольное занятие | 1 |
| 12 | **Гимнастика** | 1 |
| 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 |
|  | Преодоление нескольких препятствий различными способами | 1 |
| 23 | **Спортивные игры** | 1 |
| 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 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 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** | 1 |
| 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** |  |
| 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 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 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** |  |
| 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** |  |
| 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 |

**Планируемые результаты освоения программы**

Данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты изучения курса «Адаптивная физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- психофизические особенности собственного организма;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

и уметь:

- проводить занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения под руководством учителя;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять комплексы упражнений по повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- воспитание чувства ответственности перед окружающими;

- формирование ответственного отношения к учению;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- освоение социальных норм, правил поведения в обществе;

- участие в общественной жизни школы;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение планировать режим дня;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду.

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты, соответствующие индивидуальным физическим возможностям;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Контроль достижения обучающимися планируемых результатов осуществляется в ходе промежуточной аттестации по итогам года.

**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:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейка, палки, маты; мячи разного размера; шведская стенка; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка; «козел»; многофункциональный тренажер...).

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексы упражнений).

**Литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. В.В.Воронковой.М.:«Просвещение» 1999г.
2. Воронкова В.В., Козакова С.А. Физическая культура 5-9 класс в специальной (коррекционной) школе VIII вида. М. -1998.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. – 1987.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания. М. – 1982.
5. Хринкова А.Г., Антропова М.В., Фербер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. М. – 1990
6. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991.
8. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
9. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
10. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнЫх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Авограф.дис. канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
11. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
12. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
13. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
15. Черник Е.С. Двигательные способности учащихся вспомогательной школы. М. – 1992.
16. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.