

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИШИМБАЙСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято
решением методического совета
протокол № 1 от 27.08. 2020 г.

Утверждено
приказом Ишимбайского
СУВУ от 28.08.2020 №58

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5-9 (СПЕЦ.) КОРР. КЛАССА VIII ВИДА
Срок реализации 2020-2025 учебный год

Составитель: Шаньязова Р.Г.

Ишимбай, 2020

1 Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 специальных (коррекционных) классов VIII вида составлена на основе адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Ишимбайского СУВУ, программы 5 – 9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой

По учебному плану общеобразовательной подготовки (по адаптивной образовательной программе) на урок физической культуры отводится 3 часа в неделю (105 часов год).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение часов по разделам курса «Физическая культура», предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, обеспечивает гражданское, нравственное, эстетическое воспитание.

*Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие **целевые установки**:*

- внедрение физической культуры в образ жизни обучающихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
- развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание правильной осанки;
- развитие чувства ритма;
- развитие прыгучести, координации движений;
- развитие точности движений;
- воспитание чувства товарищества;

Пути развития умственных способностей обучающихся средствами физической культуры:

- приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- словесное опосредование двигательных действий;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- умение выполнять движения по словесной инструкции;
- словесная регуляция двигательных действий;
- оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина).
- развитие представлений о времени.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2 Содержание учебного материала

Основы знаний

Общие сведения теоретического характера по физической культуре даются во время уроков. Они содержат краткие данные по технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий, правилах поведения на уроках физической культуры, технике безопасности, чистоты зала, снарядов.

5 класс

Человек занимается физкультурой. Основные части тела. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке при игре в пионербол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

6 класс

Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физической культуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.

7 класс

Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила и обязанности игроков при игре в волейбол. Техника игры в волейбол, предупреждение травматизма во время игры в волейбол. Основные правила игры в баскетбол.

8 класс

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроках. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры.

9 класс

Понятие спортивной этики. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам: сведения о готовности к соревнованиям. Влияние занятий

волейболом на готовность обучающихся трудиться. Понятие о тактике игры в баскетбол: практическое судейство.

Гимнастика

В физическом воспитании особое место занимают гимнастические упражнения, с их помощью можно обеспечить разнообразное воздействие на аномального ребенка с учетом его развития и состояния здоровья. Гимнастические упражнения развивают силу, ловкость, гибкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

В раздел «Гимнастика» включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. На занятиях обучающиеся должны овладеть навыками простейших построений и перестроений. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Дыхательные упражнения способствуют коррекции нарушений дыханий. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями детей в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей и упражнения с предметами. Упражнения в лазании и перелезании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.)

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умению нести, точно и мягко опускать предмет. (Таковыми предметами могут служить мячи, обручи, скамейки, маты, «козел» и т.д.)

Построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и перелезание, подтягивание, упражнения на равновесие – это все прикладные упражнения. Выполняя их, учащиеся овладевают основными жизненно необходимыми умениями и навыками, учатся применять их в различной обстановке.

Строевые упражнения

5 класс

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Смена ног при ходьбе. Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.

6 класс

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

7 класс

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты налево, направо при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

8 класс

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

9 класс

Выполнение строевых команд (четкость и правильность за предыдущие годы). Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку

5 класс

Упражнения с удержанием груза (100 - 150 г) на голове: повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

6 класс

Упражнения с удержанием груза (150-200 г) на голове: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево - вправо.

7 класс

Упражнения для удержания груза на голове; поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на пояс, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

8 класс

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по скамейке боком с грузом на голове.

9 класс

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения

5 класс

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

6 класс

Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

7 класс

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

8 класс

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижениях на лыжах.

9 класс

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц

5 класс

Расслабленные потряхивание конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы(строим шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

6 класс

Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

7 класс

Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

8 класс

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног при скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

9 класс

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища

5 класс

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и.п. – стоя ноги врозь, руки ан пояс – повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из и.п. – ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и.п. Лежа на животе поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами). 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. Из и.п. – руки вперед, назад или в стороны – поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, упираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища.

6 класс

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного и.п. в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опустится и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах захватом за пояс. 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.

7 класс

Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональные положения 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 поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

8 класс

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

9 класс

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различными положениями рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками

5 класс

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

6 класс

Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой; с палкой вольно, палку за голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево - вправо. 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.

7 класс

Балансирование палки на ладони. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

8 класс

Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Из и.п. – палка вертикально перед собой-выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения.

9 класс

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

Упражнения с большими обручами

5 класс

Приседания с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; вращение на вытянутой руке.

6 класс

Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Упражнения с малыми мячами

5 класс

Подбрасывание мяча вверх (правой и левой рукой ловящего). Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения со скакалками

6 класс

Скакалка сложенная в четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.

7 класс

Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

8 класс

Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях, круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

Упражнения с набивными мячами

5 класс

Передача мяча слева на право и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

6 класс

Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног; сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг; в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

7 класс

Перекаты мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3-4 раза. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

8 класс

Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением

прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

9 класс

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке

5 класс

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых обучающихся на одной) различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку; с упором на нее.

6 класс

Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение с наущениями осанки-лордоз) Движение прямых и согнутых ног в положении сидя на гимнастической скамейке; движение по скамейке.

7 класс

Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. Наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

8 класс

Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

9 класс

Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке

5 класс

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

6 класс

Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

7 класс

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой вперед, назад в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

8 класс

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

9 класс

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена.

Акробатические упражнения (элементы, связки)

5 класс

Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

6 класс

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед, (для сильных – назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.

7класс

Переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

8 класс

Поворот направо и налево из положения «мост».

9 класс

Из положения «мост» поворот вправо - налево в упор на правое - левое колено (сильным – в упор присев)

Простые и смешанные висы и упоры

5 класс

Подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

6 класс

Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

7 класс

Махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

8 класс

Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

9 класс

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.)

Переноска груза и передача предметов

5 класс

Передача набивного мяча весом до 2 кг. в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2–3 набивных мячей весом до 6кг. На расстоянии до 20м. Переноска гимнастической скамейки (2 обучающимися) гимнастического козла (3 обучающимися), гимнастического мата (4 обучающимися).

6 класс

Переноска 2-3 набивных мячей общим весом 6-7кг. На расстояние 8-10м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м.).

Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние 8-10м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4кг. Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и на оборот.

7 класс

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

8 класс

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9 класс

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Танцевальные упражнения

5 класс

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставным шагом вперед, в сторону, шаг галопа.

6 класс

Ходьба под музыку, песню обучающихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

7 класс

Простейшие сочетания танцевальных шагов пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопа» в сторону в темпе музыки.

8 класс

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

9 класс

Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».

Лазание и перелезание

5 класс

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по канату в три приема до 3 м.

6 класс

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема по канату на высоту м. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

7 класс

Лазание по канату в три приема (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м., вис и раскачивание на канате (слабые девочки) Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат – количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (эстафетах).

8 класс

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо – влево.

9 класс

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

5 класс

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке направо и налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка), Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

6 класс

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. 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 (мяч в различных и.п.) Соскоки с гимнастической скамейки с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границу коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

7 класс

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (в 60-70см). Бег по коридору шириной 10-15см. Простейшие комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Вскок с разбега в упор на колене (продольно). 2-3 быстрых шага на носках по гимнастической скамейке. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3-4 шага «галопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) 90 градусов 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.

8 класс

Быстрое передвижение по гимнастической скамейке шагом и бегом с последующим соскоком. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставание с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей с сохраняя равновесие. Простейшие комбинации на гимнастической скамейке: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот на лево (направо) – полушпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галопа» с правой - прыжком упор присев, руки вниз – поворот на лево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

9 класс

Вскок на гимнастическую скамейку с опорой с опорой в сед; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок

5 класс

Прыжок через козла: наскок в 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 через гимнастического козла ноги врозь.

6 класс

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов.

7 класс

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

8 класс

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением. Прыжок через козла в длину ноги врозь Преодоление полосы препятствий – опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

9 класс

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий - выполнить любой вид

опорного прыжка, наскок на гимнастическую скамейку, пробегать по гимнастической скамейке, соскок с поворотом на 90 градусов.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве

5 класс

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченной линии. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ног на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6м. до черты. Сообщить обучающимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

6 класс

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами ориентира. Прохождение расстояния до 5м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших и.п. рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок влево, вправо, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5-10-15с. Не сообщая обучающимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение о.с., в течении 5-10 с. (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять о.с. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять о.с. Отжимание в упоре лежа.

7 класс

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого ориентира за определенное количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба баком, 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 (15-20 м.). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10-15-20 с. Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч в двое медленнее. Определить отрезок времени в 5-10-15 с.(поднятием руки), отметить победителя.

8 класс

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: 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 с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки.

Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с.). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10-15-20 с.

9 класс

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 назад. Прохождение отрезка до 10м. от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами, с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяч и.д.) на расстоянии 3-4м., за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Легкая атлетика

Раздел «Легкая атлетика» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости.

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

Метание - при выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Ходьба

5 класс

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым, правым боком. Ходьба с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке.

6 класс

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

7 класс

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

8 класс

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

9 класс

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 км до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег

5 класс

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

6 класс

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

7 класс

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

8 класс

Бег в медленном темпе до 8-12 минут. Бег 100м. с различного старта. Бег с ускорением. Бег 60м. – 4 раза за урок, 100м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег 500 - 1000м. по пересеченной местности. Эстафета 4x100 м. Бег 100м. с преодолением пяти препятствий.

9 класс

Бег на скорость 100м.; бег на 60м. – 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100м. Медленный бег до 10-12 минут. Совершенствование эстафетного бега (4x200м.). Бег на средние дистанции (800 м.) Кросс 800м.

Прыжки

5 класс

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 метра. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на 2-х и на одной ноге, через набивные мячи расстояние между предметами 80-100см., общее расстояние 5м.). Прыжки в шаге с приземлением на обе. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

6 класс

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, с продвижением вперед. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе и беге. Отработка отталкивания. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

7 класс

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

8 класс

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствие (набивной

мяч, кегли, полосы) с усложнением. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 секунд). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

9 класс

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

Метание

5 класс

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

6 класс

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м. и на высоте 2-3м. и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами д-50см., д-75см., д-100см. из различных и.п. Метанием малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг. С места в сектор стоя боком.

7 класс

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

8 класс

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

9 класс

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100–150гр.), гранаты, хоккейного мяча с различных и.п. (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка, разрешение врача).

5 класс

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Подъем по склону, наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе отрезок до 1км. Передвижение на лыжах на скорость отрезке 40-60м. Игры «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Кто дальше. Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км.

6 класс

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость расстояние 100м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5км.. Преодолеть на лыжах 1,5км. Игра «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты.

7 класс

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 м. - 5-6 раз, 150-200 м. – 2-3 раза за урок. Передвижение до 2км. Лыжные эстафеты на кругах 300-400м.. Игра «Пустое место», «Подбери флажок», «Слалом», «Метко в цель».

8 класс

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60м. – 3-5 раз повторений, по кругу 15-200 м. – 1- 2 раза за урок. Передвижение на лыжах до 2км.

Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.). Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Переставь флажок», «Попади в круг». Преодоление на лыжах до 2км.

9 класс

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад к наружи. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 метров - 4-5 раз за урок). Прохождение дистанции 3-4 км. по среднепересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км. на время.

Спортивные игры

В программы включены подвижные игры, спортивные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Пионербол

5 класс

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Ловля мяча над головой. Подача двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

5 класс

Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками. Повороты на месте.

6 класс

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м. – 3-4 раза за урок. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх до 8-15 раз.

7 класс

Штрафной бросок. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча, повороты на месте вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах, тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча. Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной рукой от плеча). Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Игра по упрощенным правилам.

8 класс

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

9 класс

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

Волейбол

6 класс

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Стойки и перемещения волейболиста. Учебная игра.

7 класс

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенная партнером на месте и после перемещения вперед и в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра.

8 класс

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

9 класс

Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование мяча. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные

5 класс

«Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».

6 класс

«Что изменилось в строю», «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Метатели».

7 класс

«Слушай сигнал», «Будь внимателен», «Не ошибись», «Запомни название».

8 класс

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

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

5 класс

«Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».

6 класс

«Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза», «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».

7 класс

«Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».

8 класс

«Запрещенное движение», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя».

С бегом на скорость

5 класс

«Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Передержки с вырубкой», Эстафеты.

6 класс

«Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям», Эстафеты с бегом.

7 класс

«Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты линейные и по кругу.

8 класс

«Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», Эстафеты.

9 класс

«Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать», Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину

5 класс

«Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», Прыгуны и пятнашки».

6 класс

«Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».

7 класс

«Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».

8 класс

«Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».

9 класс

«Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».

С метанием мяча на дальность и в цель

5 класс

«Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».

6 класс

«Сильный бросок», «Попади в цель».

7 класс

«В четыре стойки», «Ловкие и меткие».

8 класс

«Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».

9 класс

«Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».

С элементами пионербола и волейбола**5 класс**

«Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».

6 класс

«Мяч над веревкой», «Вот так подача», «Не дай мяч соседу».

7 класс

«Перебросить в круг», «Сохрани стойку».

8 класс

«Ловкая подача», «Пассовка волейболиста», Эстафеты волейболиста.

9 класс

«Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам», Игра с элементами волейбола.

С элементами баскетбола**5 класс**

«Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».

6 класс

«Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре», Эстафеты.

7 класс

«Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».

8 класс

«Поймай мяч», «Мяч капитану», Кто больше и точнее».

9 класс

«Очков набрал больше всех», «Самый точный».

Игры на снегу, льду**5 класс**

«Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше».

6 класс

«Слушай сигнал», «Воробьи и вороны», Смелей вперед».

7 класс

«Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета = сороконожка».

8 класс

«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

3 Тематическое планирование

Вид программного материала	Количество часов				
	классы				
	5	6	7	8	9
Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
Спортивные и подвижные игры	27	27	27	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19	19
Легкая атлетика	39	39	39	39	39
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Всего часов:	105	105	105	105	105

4 Требования к уровню подготовки обучающихся

Гимнастика

5 класс

Знать:

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

Уметь:

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

6 класс

Знать:

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

Уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

7 класс

Знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Уметь:

- различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях ;
- лазать по канату способом в два и три приема;
- выполнять простейшие комбинации на бревне.

8 класс

Знать:

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

Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой и без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся.

9 класс

Знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь:

- выполнять все виды лазания;
- выполнять все виды опорных прыжков;
- выполнять равновесие;
- составлять 5-6 упражнений и уметь показать их выполнение на уроке.

Легкая атлетика

5 класс

Знать:

- фазы прыжка в длину с разбега

Уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин.;
- бегать на время 60м.;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

6 класс

Знать:

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

Уметь:

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

7 класс

Знать:

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

Уметь:

- пройти в быстром темпе 20–30 мин.;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом на бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин.;
- бежать равномерно в медленном темпе 8 мин.;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

8 класс

Знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниях;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс.

Уметь:

- бежать с переменной скоростью в течении 6 мин., в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

9 класс

Знать:

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь:

- пройти в быстром темпе 5 км. по ровной площадке или по пересеченной местности;
- пробежать в медленном темпе 12-15 мин.;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м.;
- преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м.;
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»;
- метать малый мяч на дальность в коридор 10м. и обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг. На результат со скачка.

Лыжная подготовка

5 класс

Знать:

- как бежать по прямой и по повороту.

Уметь:

- координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- свободное катание до 200–300м.;

6 класс

Знать:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Уметь:

- координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60м.;
- пройти в быстром темпе 100–120м., любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4 -5 градусов и длиной 50–60м. в низкой стойке;
- тормозить «плугом»
- преодолевать на лыжах 1,5км.

7 класс

Знать:

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность обучающихся;
- правила соревнований.

Уметь:

- координировать движение рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60м.;
- пройти в быстром темпе 160–200м. и одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно;
- преодолевать на лыжах до 2км.

8 класс

Знать:

- как правильно пробежать учебную лыжню;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь:

- выполнять повороты «упором»;
- сочетать переменные ходы с одновременными;
- пройти в быстром темпе 150–200м.;
- преодолевать на лыжах до 2км.

9 класс

Знать:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Уметь:

- выполнять повороты на параллельных лыжах;
- пройти в быстром темпе 200-300м.;
- преодолевать на лыжах до 3км.

Спортивные и подвижные игры

Пионербол

5 класс

Знать:

- расстановку игроков на площадке;
- правила перехода играющих.

Уметь:

- подавать боковую подачу;
- разыгрывать мяч на три паса.

6 класс

Знать:

- правила перехода.

Уметь:

- перемещаться по площадке;
- разыгрывать мяч.

Волейбол

7 класс

Знать:

- правила и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол.

8 класс

Знать:

- каким наказанием подвергаются игроки при нарушении правил;
- правила игры в волейбол.

Уметь:

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

9 класс

Знать:

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь:

- выполнять все виды передач;
- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

Баскетбол

5 класс

Знать:

- правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь:

- вести мяч с различными заданиями;
- ловить и передавать мяч.

6 класс

Знать:

- правила поведения игроков во время игры.

Уметь:

- выполнять передачу от груди;
- вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой);
- бросать в корзину двумя руками снизу с места.

7 класс

Знать:

- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

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

8 класс

Знать:

- как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- ведение мяча в беге;
- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

9 класс

Знать:

- что значит «тактика игры»;
- роль судьи.

Уметь:

- выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом;
- ведение мяча с обводкой.