

Славянский район

Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа №15
г. Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «15» августа 2020 г. протокол № 1
Председатель: Аношкина О.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«Физическая культура»

Уровень образования (класс) - основное общее 6-9класс

Количество часов: 102 часа, в неделю – 3 час;

Учитель: Ткаченко Елена Владимировна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,
в которой конкретизируются общие цели образования
с учётом специфики учебного предмета

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани;
- базисного учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2), составленного на основании приказа Министерства образования РФ от 10.04.2004г. №29/2065-п.

Перечень нормативных документов для проектирования рабочей программы по учебному предмету:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
2. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации (2006г)
3. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ (с изменениями от22.12.2008г.)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
6. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. - Москва «Просвещение», 2011;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» Сан-ПиН 2.4.2.3286-15.

9. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.
10. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).
11. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.
12. Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»).
13. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.
14. Приказ ДОН от 23.10.2009 года №3302 «Об утверждении примерных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII-VIII видов для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья и специальных (коррекционных) классов VII-VIII видов в общеобразовательных учреждениях»
15. Приказ МОН КК от 29.01.14г. №399 «Об утверждении порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования на дому или в медицинских организациях».
16. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в специальной (коррекционной) школе от 17.04.2015 г. №47-10-474/15-14
17. Устав ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани Краснодарского края.

При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

п. 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

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

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На реализацию программы по физической культуре в 6-9 классах учебным планом предусмотрено 102 часа, 3 часа в неделю.

п.4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные:

- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоение социальной роли ученика, проявление интереса к учению.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- сформированность представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры)

Предметные:

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичных для данного учебного предмета, готовность их применения.

Учащиеся 6-го класса

должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
 - приемы выполнения команд «налево!», «направо!».
- общие сведения об игре;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;
- фазы прыжка в длину с разбега;

должны уметь:

- выполнять команды «направо!»; «налево!»; «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом «согнув ногу» из зоны отталкивания: не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча

Учащиеся 7 - го класса

должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонны по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другими учениками упражнения на бревне;
- значения ходьбы для укрепления здоровья человека,
- основы кроссового бега, бег по выражу;
- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы;
- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками;
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне, в усложненных условиях;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20 – 30 мин;
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин., равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полёт 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 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол;

Учащиеся 8 - го класса

должны знать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами:
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
- как измерять давление, пульс;
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски.

должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями;
- выполнять простейшие комбинации на бревне;
- проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе;
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений;
- 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.

Учащиеся 9 - го класса

должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения;
- как проводятся соревнования по гимнастике;
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит «тактика игры», роль судьи.

должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5 - 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;
- пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или пересеченной местности;
- пробежать в медленном темпе 12 - 15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м.
- преодолевать 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 с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары;
- выполнять передачу из-за головы при движении бегом; ведение мяча с обводкой.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов
 (6 класс)

Минимальный уровень:

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных задани
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя)
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

Достаточный уровень

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- ведение подсчёта при выполнении физических упражнений
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

: Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов
 (7 класс)

Минимальный уровень:

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
- ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; - подача строевых команд,
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов (8 класс)

Минимальный уровень:

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Достаточный уровень

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов
(9 класс)

Минимальный уровень:

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Достаточный уровень

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину;
- как понимает правила спортивных игр;
- как взаимодействует с партнерами по команде.

Дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры принимаются контрольные нормативы: бег на выносливость, бег на скорость 60м.; метание мяча на результат; прыжки в длину с места и с разбега

способом «Согнув ноги» на результат; подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 6-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения 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 сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). 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. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

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

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение 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.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекачивание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах

передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации 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 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися 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 воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений 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 вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную

стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные игры

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

Спортивные игры

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал.

Стойка, перемещения теннисиста. Хват ракетки (европейский).

Многократное подбрасывание мяча лицевой и тыльной стороной ракетки. То же самое поочередно. Многократное подбрасывание мяча лицевой и тыльной стороной ракетки с усложнениями.

Прямые подачи мяча справа, слева. Прямые удары с лева, справа. Прямая подача слева с вращением мяча. Одиночные игры.

7 КЛАСС

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». 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. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения 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 поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-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.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления 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 вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и 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, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных

условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с 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. Определить самого точного ученика. Эстафета для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (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 вперед.

С набивными мячами (вес 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 3—4 раза (девочки), 4—6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10—15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 м. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3—4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 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. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 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 к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

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

Подвижные игры
Коррекционные игры. Игры на внимание, игры, тренирующие наблюдательность, игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, с прыжками, с бросанием, ловлей и метанием, игры с переноской груза;

Спортивные игры

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Настольный теннис.

Практический материал

Прямая подача. Стойка, перемещения теннисиста. Хват ракетки (европейский).

Многократное подбрасывание мяча лицевой и тыльной стороной ракетки + усложнения. То же самое поочередно.

Прямые подачи мяча справа, слева, и с вращением мяча. Прямые удары с лева, справа, и с вращением мяча. Одиночные игры.

8 КЛАСС

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание 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.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжатие большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями;

указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2—3 команд — выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением

прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2—3 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны 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, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15—20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8—10 м (6—8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью — страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90—100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80—100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галоп» с левой — два шага «галоп» с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в

приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м). Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).

Метание. Броски набивного мяча 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 шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

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). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Настольный теннис.

Практический материал

Стойка, перемещения теннисиста. Хват ракетки (европейский).

Прямые подачи мяча справа, слева + вращение мяча. Прямые удары с лева, справа + вращение мяча. Накат справа, слева. Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные игры. Парные игры. Правила соревнований.

9 КЛАСС

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения

и движения рук, ног, головы, 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 налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

С гантелями, штангой. Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и

медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Спортивные игры

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр.

Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Настольный теннис.

Практический материал

Стойка, перемещения теннисиста. Хват ракетки (европейский).

Прямые подачи мяча справа, слева + вращение мяча. Прямые удары с лева, справа + вращение мяча. Накат справа, слева. Тактические приемы защитника против атакующего. Тактические приемы в парных играх.

Одиночные игры. Парные игры. Правила соревнований.

**п.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
6 КЛАСС**

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	<p>Легкая атлетика Общеразвивающие и коррегирующие упражнения</p> <p>Ходьба, ходьба с заданием</p> <p>Бег на скорость, разновидностей</p> <p>Продолжительный бег</p> <p>Прыжки и прыжковые упражнения.</p>	<p>39 На каждом уроке</p> <p>(4)</p> <p>(9)</p> <p>(8)</p> <p>(9)</p>	<p>Отработка знания техники безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции учителя и самостоятельно. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.</p> <p>Повторение и отработка ходьбы с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьбы скрестным шагом. Ходьбы с выполнением движений рук на координацию. Ходьбы с преодолением препятствий.</p> <p>Знакомство с понятием о технике спортивной ходьбы. Пробежки по прямой с ускорением. Выполнение повторных пробежек по 40-60 метров с низкого старта в тренирующем режиме</p> <p>Знакомство и отработка бега с переменной скоростью до 5 мин., стартового разгона и перехода в бег по дистанции. . Выполнение встречная эстафеты на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполнение беговых упражнений</p> <p>Отработка прыжковых упражнений.</p> <p>Изучение фаз прыжка.</p>

	Метание, толкание мяча.	(9)	В тренирующем режиме прыжки в длину (способами «согнув ноги»), прыжки в высоту способом «перешагивание» с соблюдением техники безопасности. Повторение и выполнение в тренирующем режиме метания набивного мяча весом до 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову., толкания набивного мяча весом до 2 кг с места на дальность. Отработка метания малого мяча в цель на дальность отскока. Метания малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м
2	Гимнастика Общеразвивающие упражнения (с предметами и без, для разных мышечных групп)	13 На каждом уроке	Использование упражнения на дыхание. Регулирование дыхания в упражнениях с преодолением сопротивления. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Знакомство и использование упражнений для расслабления мышц Упражнений, укрепляющих осанку. Отработка в тренирующем режиме собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава. Использование упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки).
	Лазания, перелазания, висы	(4)	Выполнение лазаний по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Отработка лазания по гимнастической стенке с предметом в руке(мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижений в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков).
	Опорный прыжок	(4)	Знакомство с опорным прыжком Выполнение в тренирующем режиме

	<p>Переноска и передача грузов</p> <p>Равновесия</p>	<p>(2)</p> <p>(3)</p>	<p>прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину, прыжка ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.</p> <p>Повторение и использование знаний, отработка умения переноски груза и передачи предметов</p> <p>Выполнение простейших комбинаций на равновесие из ранее изученных упражнений</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, бревну (высота 70—80 см).</p> <p>Отработка простейших комбинаций упражнений на бревне.</p>
3	<p>Спортивные и подвижные игры</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Прием-передача мяча сверху, снизу</p> <p>Стойки и перемещения игроков</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Учебные игры</p> <p><u>Баскетбол, подвижные игры с бегом и прыжками, с бросанием и ловлей мяча.</u></p> <p>Правила игры, стойки и перемещения, ловля и передачи мяча</p>	<p>15</p> <p>(5)</p> <p>(5)</p> <p>(5)</p> <p>На каждом уроке 15</p> <p>(4)</p> <p>(4)</p>	<p>Знакомство с правилами игры, умение ими пользоваться., отработка правил технику безопасности</p> <p>Отработка умения взаимодействовать в команде; развитие внимания, наблюдательности</p> <p>Изучение общих сведений об игре; Выполнение упражнений с мячами. освоение умения правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.</p> <p>Знакомство и отработка приема, передачи мяча сверху и снизу в пара</p> <p>Отработка изученных элементов в игре</p> <p>Знакомство с общими сведениями об игре; правилами поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>Выполнение упражнений на формирование умения правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; на умения выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку</p>

	Ведение передачи мяча Бросок в кольцо Учебные игры, эстафеты	(4) (8)	по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча. Отработка умения выполнять бросок мяча в кольцо от груди, взаимодействовать в команде
4	Настольный теннис Стойка тенниста, перемещения Набивание теннисного мяча Удары мяча (прямые слева, справа, с вращением) Подача Одиночные игры	20 (2) (4) (7) (7) На каждом уроке	Использование знаний Т/Б на уроках настольного тенниса. Повторение и отработка стойки теннисиста, перемещений. Выполнение набиваний теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно. Знакомство с вращением теннисного мяча в прямом ударе (толчком) слева. Выполнение ходьбы с набиванием теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно. Отработка изученных элементов в одиночной игре в настольный теннис.

7 класс

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика Общеразвивающие и коррегирующие упражнения Ходьба, разновидности ходьбы. Строевые упражнения	39 (2) (4)	Отработка знания техники безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции учителя и самостоятельно. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Повторение и отработка ходьбы с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Выполнение ходьбы по инструкции учителя. Пробежки по прямой с ускорением. Выполнение повторных пробежек по 40-60 метров в тренирующем режиме Знакомство и отработка бега с

	Бег на скорость, разновидности.	(8)	переменной скоростью до 5 мин., стартового разгона и перехода в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м. Выполнение беговых упражнений. Бега по кругу (дистанция между учениками 3—5 м).
	Продолжительный бег в равномерном темпе	(8)	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.
	Прыжки и прыжковые упражнения.	(9)	Отработка знания фаз прыжка. В тренирующем режиме прыжки в длину (способами «согнув ноги»), прыжки в высоту способом «перешагивание» с соблюдением техники безопасности.
	Метание, толкание мяча.	(8)	Повторение и выполнение в тренирующем режиме метания набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову., толкания набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Отработка метания малого мяча в цель из положения лежа. Метания малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м
2	Настольный теннис	20	Использование знаний Т/Б на уроках настольного тенниса.
	Стойка тенниста, перемещения	(1)	Повторение и отработка стойки теннисиста, перемещений.
	Набивание теннисного мяча	(4)	Выполнение набиваний теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно. Знакомство с вращением теннисного мяча в прямом ударе (толчком) слева.
	Удары мяча (прямые слева, справа, с вращением)	(8)	Выполнение ходьбы с набиванием теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно.
	Подача	(7)	
	Одиночные игры	На каждом уроке	Отработка изученных элементов в одиночной игре в настольный теннис

3	<p>Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с предметами и без, для разных мышечных групп)</p> <p>Лазания, перелазания, висы</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Переноска и передача грузов</p>	<p>15</p> <p>На каждом уроке</p> <p>(3)</p> <p>(1)</p> <p>(3)</p> <p>(3)</p>	<p>Использование упражнения на дыхание. Регулирование дыхания в упражнениях с преодолением сопротивления. Упражнений на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Знакомство и использование упражнений для расслабления мышц Упражнений, укрепляющих осанку. Отработка в тренирующем режиме собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава. Использование упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки). Выполнение лазаний по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазаний по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Отработка лазания по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижений в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Выполнение перелезаний. через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Знакомство с опорным прыжком в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Повторение и использование знаний, отработка умения переноски груза и передачи предметов Выполнение простейших комбинаций на</p>
---	---	---	--

	Равновесия	(3)	равновесие из ранее изученных упражнений
4	Спортивные и подвижные игры <u>Волейбол</u> Прием-передача мяча сверху, снизу	15 (7)	Беседы и закрепление правил игры, умение ими пользоваться. Отработка знаний техники безопасности. Знакомство с играми, отработка навыков игры. Знакомство с общими сведениями об игре в волейбол, простейшими правилами игры, расстановкой и перемещением игроков на площадке
	Стойки и перемещения игроков	(2)	Знакомство и отработка навыков стойки и перемещения волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками над собой и передачи мяча снизу двумя руками. Нижней прямой подачи. Выполнение игр (эстафеты) с мячами. Отработка элементов волейбола в игре
	Нижняя прямая подача	(6)	
	Учебные игры	На каждом уроке	
	<u>Баскетбол</u> Правила игры, стойки и перемещения, ловля и передачи мяча	15 (4)	Знакомство с общими сведениями об игре; правилами поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. Выполнение упражнений на
	Ведение, передачи мяча	(4)	формирование умения правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; на умения выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.
	Бросок в кольцо Учебные игры, эстафеты	(4) (3)	Отработка умения выполнять бросок мяча в кольцо от груди, взаимодействовать в команде
	Всего:	102	

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	<p>Легкая атлетика Общеразвивающие и корректирующие упражнения</p> <p>Ходьба, разновидности ходьбы. Строевые упражнения</p> <p>Бег на скорость, разновидности.</p> <p>Продолжительный бег в равномерном темпе</p> <p>Прыжки и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание, толкание мяча.</p>	<p>39</p> <p>(2)</p> <p>(4)</p> <p>(8)</p> <p>(8)</p> <p>(9)</p> <p>(8)</p>	<p>Отработка знания техники безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции учителя и самостоятельно. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.</p> <p>Повторение и отработка ходьбы с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Выполнение ходьбы по инструкции учителя.</p> <p>Пробежки по прямой с ускорением. Выполнение повторных пробежек по 40-60 метров в тренирующем режиме</p> <p>Знакомство и отработка бега с переменной скоростью до 5 мин., стартового разгона и перехода в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4—5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м. Выполнение беговых упражнений. Бега по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Отработка знания фаз прыжка.</p> <p>В тренирующем режиме прыжки в длину (способами «согнув ноги»), прыжки в высоту способом «перешагивание» с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Повторение и выполнение в тренирующем режиме метания набивного мяча весом до 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, толкания набивного мяча весом до 2—3 кг с места на дальность. Отработка метания малого мяча в цель из положения лежа. Метания малого мяча на дальность с</p>

			разбега по коридору шириной 10 м
2	<p>Настольный теннис Стойка тенниста, перемещения</p> <p>Набивание теннисного мяча</p> <p>Удары мяча (прямые слева, справа, с вращением)</p> <p>Подача</p> <p>Одиночные игры</p>	<p>20 (1)</p> <p>(4)</p> <p>(8)</p> <p>(7)</p> <p>На каждом уроке</p>	<p>Использование знаний Т/Б на уроках настольного тенниса.</p> <p>Повторение и отработка стойки теннисиста, перемещений.</p> <p>Выполнение набиваний теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно. Знакомство с вращением теннисного мяча в прямом ударе (толчком) слева.</p> <p>Выполнение ходьбы с набиванием теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно.</p> <p>Отработка изученных элементов в одиночной игре в настольный теннис.</p>
3	<p>Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с предметами и без, для разных мышечных групп)</p> <p>Лазания, перелазания, висы</p> <p>Строевые упражнения.</p>	<p>13</p> <p>На каждом уроке</p> <p>(3)</p> <p>(1)</p>	<p>Использование упражнения на дыхание. Регулирование дыхания в упражнениях с преодолением сопротивления. Упражнений на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Знакомство и использование упражнений для расслабления мышц Упражнений, укрепляющих осанку. Отработка в тренирующем режиме собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава. Использование упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки). Выполнение лазаний по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазаний по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Отработка лазания по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок).</p>

	<p>Опорный прыжок</p> <p>Переноска и передача грузов</p> <p>Упражнения на пространственно-временную дифференциацию</p> <p>Равновесия</p>	<p>(3)</p> <p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>	<p>Передвижений в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Выполнение перелезаний. через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Знакомство с опорным прыжком в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Повторение и использование знаний, отработка умения переноски груза и передачи предметов.</p> <p>Выполнение прыжков в заданный ориентир с контролем и без контроля зрением. Ходьбы (шагов) с заданием с контролем и без контроля зрением. Выполнение простейших комбинаций на равновесие из ранее изученных упражнений.</p>
4	<p>Спортивные и подвижные игры</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Прием-передача мяча сверху, снизу</p> <p>Стойки и перемещения игроков</p> <p>Нижняя прямая подача</p> <p>Учебные игры</p>	<p>15</p> <p>(7)</p> <p>(2)</p> <p>(6)</p> <p>На каждом уроке</p>	<p>Беседы и закрепление правил игры, умение ими пользоваться. Отработка знаний техники безопасности.</p> <p>Знакомство с играми, отработка навыков игры.</p> <p>Знакомство с общими сведениями об игре в волейбол, простейшими правилами игры, расстановкой и перемещением игроков на площадке.</p> <p>Знакомство и отработка навыков стойки и перемещения волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками над собой и передачи мяча снизу двумя руками. Нижней прямой подачи. Выполнение игр (эстафеты) с мячами.</p>

	<u>Баскетбол</u> Правила игры, стойки и перемещения, ловля и передачи мяча	15 (4)	Знакомство с общими сведениями об игре; правилами поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. Выполнение упражнений на формирование умения правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; на умения выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча. Отработка умения выполнять бросок мяча в кольцо от груди, взаимодействовать в команде
	Ведение передачи мяча	(4)	
	Бросок в кольцо	(4)	
	Учебные игры, эстафеты	(3)	
	Всего	102	

9 класс

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	39 (2)	Отработка знания техники безопасности. Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции учителя и самостоятельно. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Повторение и отработка ходьбы с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. Выполнение ходьбы по инструкции учителя. Ходьбы в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Выполнение повторных пробежек по 40-60 метров в тренирующем режиме Знакомство с бегом с варьированием скорости до 8 мин. Выполнение бега на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бега по виражу, выход
	Ходьба, разновидности ходьбы. Строевые упражнения	(4)	
	Бег на скорость, разновидности.	(8)	
	Продолжительный	(8)	

	<p>бег в равномерном темпе</p> <p>Прыжки и прыжковые упражнения.</p> <p>Метание, толкание мяча.</p>	<p>(9)</p> <p>(8)</p>	<p>из виража. Отработка эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бега на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) м. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Отработка знания фаз прыжка.</p> <p>В тренирующем режиме прыжки в длину (способами «согнув ноги»), прыжки в высоту способом «перешагивание» с соблюдением техники безопасности. Повторение и выполнение в тренирующем режиме метания набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову., толкания набивного мяча весом до 3-4 кг с места на дальность. Отработка метания малого мяча в цель из положения лежа. Метания малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м</p>
2	<p>Настольный теннис</p> <p>Стойка тенниста, перемещения</p> <p>Набивание теннисного мяча</p> <p>Удары мяча (прямые слева, справа, с вращением)</p> <p>Подача</p> <p>Одиночные игры</p>	<p>20</p> <p>(1)</p> <p>(4)</p> <p>(8)</p> <p>(7)</p> <p>На каждом уроке</p>	<p>Использование знаний Т/Б на уроках настольного тенниса.</p> <p>Повторение и отработка стойки теннисиста, перемещений.</p> <p>Выполнение набиваний теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно. Знакомство с вращением теннисного мяча в прямом ударе (толчком) слева.</p> <p>Выполнение ходьбы с набиванием теннисного мяча лицевой стороной ракетки, тыльной, попеременно.</p> <p>Отработка изученных элементов в одиночной игре в настольный теннис.</p>
3	<p>Гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения (с предметами и без, для разных мышечных</p>	<p>13</p> <p>На каждом уроке</p>	<p>Использование упражнения на дыхание. Регулирование дыхания в упражнениях с преодолением сопротивления. Упражнений на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с</p>

	<p>групп)</p> <p>Лазания, перелазания, висы</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Переноска и передача грузов</p> <p>Упражнения на пространственно-временную дифференциацию</p> <p>Равновесия</p>	<p>(3)</p> <p>(1)</p> <p>(3)</p> <p>(1)</p> <p>(2)</p> <p>(3)</p>	<p>преодолением сопротивлением. Знакомство и использование упражнений для расслабления мышц Упражнений, укрепляющих осанку. Отработка в тренирующем режиме собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава. Использование упражнений с предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки). Выполнение лазаний по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазаний по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Отработка лазания по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижений в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Выполнение перелезаний. через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Знакомство с опорным прыжком в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Повторение и использование знаний, отработка умения переноски груза и передачи предметов Выполнение простейших комбинаций на равновесие из ранее изученных упражнений</p>
4	<p>Спортивные и подвижные игры</p> <p><u>Баскетбол</u></p> <p>Правила игры, стойки</p>	<p>15</p> <p>(4)</p>	<p>Знакомство с общими сведениями об игре; правилами поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.</p>

и перемещения, ловля и передачи мяча			Выполнение ранее изученных упражнений. Знакомство и отработка умения выполнять вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча в движении бегом в парах.
Ведение передачи мяча	(4)		Бросока мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафного броска. Зонной защиты. Отработка изученных элементов в игре
Бросок в кольцо	(4)		
Учебные игры, эстафеты	(3)		
<u>Волейбол</u> Прием-передача мяча сверху, снизу	15		Беседы и закрепление правил игры, умение ими пользоваться. Отработка знаний техники безопасности.
Стойки и перемещения игроков	(7)		Отработка ранее изученных элементов волейбола. Знакомство и отработка приема, передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократного прием мяча снизу двумя руками. Отработка блокирования нападающих ударов.
Нижняя прямая подача			Учебной игры.
Учебные игры			
Всего:		102	

п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.Н. «Авторская программа по физической культуре для детей с ограниченными возможностями», М. «Владос» 2010г.
3. В. М. Мозговой. Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида «Физическая культура» для 5-9 классов; Москва: Гуманитарно - издательский центр ВЛАДОС, 2011 год.
4. В.И. Лях. «Физическая культура 5-7 класс» - методическое пособие; Москва, Просвещение, 2011 год.

5. Б. Х. Ланда. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб. пособие / Б.Х.Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил. М.: Советский спорт, 2006. – 208с. : ил.

6. А.М, Щербакова(автор курса А.С. Девятков) Учебные программы и методические материалы сборника «Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида» Книга вторая Москва: Издательство «НЦНАС», 2002 год.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Козел гимнастический	2 шт.
Мостик гимнастический	2 шт.
Стенка гимнастическая	1 шт.
Скамейка гимнастическая	5шт.
Мячи: мяч малый (теннисный)	12 шт.
мяч малый (мягкий)	2 шт.
мяч волейбольный	12 шт.
мяч баскетбольный	12 шт.
Мат гимнастический	3 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.
Обруч металлический	12 шт.
Стойки, планка для прыжков в высоту	комплект

