

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Ясногорский район

МОУ «ЦО № 1» г.Ясногорска

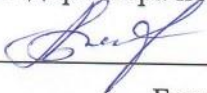
РАССМОТРЕНО

на заседании
Управляющего совета

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР



Барина Л.В.
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "ЦО №1" г.
Ясногорска



Елагина Т.М.
Приказ № 430
от «1» сентября 2023 г.



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, ФГОС, вариант 1

6 класс

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», для обучающихся 6 класса - Козырева Сергея и Марковой Виктории, ученицы 7 класса, разработана на основе:

- ✓ Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы МОУ «Центр образования №1» вариант 1 для детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Рабочая программа составлена на основании Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАД ОС, 2013. — Сб. 1.
- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07. "Об образовании в Российской Федерации");
- ✓ Приказ Минобразования от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 № 1599
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Устава МОУ «Центр образования №1».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно - развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов для детей с умственной отсталостью структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 36 часов. В

него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

2. Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» в 6 и 7 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. Содержание учебного предмета

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;

- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача

двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

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 на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м. 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 расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;

- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). 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.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

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.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

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 отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основными двигательными умениями и навыками, и включились в произвольную деятельность.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальность. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 6-7 классы.

| № раздела | Название раздела | Количество часов | |
|---------------------|------------------------------------|------------------|------------|
| | | 6 класс | 7 класс |
| 1 | «Легкая атлетика» | 30 | 30 |
| 2 | «Подвижные игры (пионербол)» | 8 | 8 |
| 3 | «Спортивные игры (волейбол)» | 16 | 16 |
| 4 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 12 | 12 |
| 5 | «Гимнастика с основами акробатики» | 18 | 18 |
| 6 | «Лыжная подготовка» | 18 | 18 |
| Всего часов: | | 102 | 102 |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!» | 1 |
| 3 | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |
| 4 | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Бег с преодолением малых препятствий. | 1 |
| 5 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | Эстафетный бег (100 м) по кругу. | 1 |
| 7 | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | 1 |
| 8 | Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 |
| 10 | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | 1 |
| 13 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |
| 14 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 |
| 15 | Кроссовый бег 300-500 м. | 1 |
| 16 | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 |
| 17 | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 |
| 19 | Розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 |
| 21 | Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку». | 1 |
| 22 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | 1 |
| 23 | Нападающий удар, защита у сетки. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 24 | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю». | 1 |
| 25 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 |
| 26 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан». | 1 |
| 27 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 |
| 28 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета. | 1 |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан». | 1 |
| 30 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 1 |
| 31 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья. | 1 |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 |
| 33 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 |
| 34 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |
| 35 | Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 |
| 36 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 |
| 37 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 |
| 38 | Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |
| 39 | Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи». | 1 |
| 40 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 41 | Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись». | 1 |
| 42 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры. | 1 |
| 43 | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 1 |
| 44 | Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал». | 1 |
| 45 | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | 1 |
| 46 | Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч». | 1 |
| 47 | Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | 1 |
| 48 | Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер». | 1 |
| 49 | Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо». | 1 |
| 50 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |
| 51 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 55 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 |
| 56 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 |
| 57 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 |
| 58 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 |
| 59 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 |
| 60 | Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 |
| 61 | Торможение «плугом» на равнине. | 1 |
| 62 | Торможение «плугом» на равнине. | 1 |
| 63 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 |
| 64 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд». | 1 |
| 68 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Ведение мяча остановка по сигналу. | 1 |
| 69 | Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий». | 1 |
| 70 | Бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Игра: «Самый меткий». | 1 |
| 71 | Учебная игра. Баскетбол. | 1 |
| 72 | Соблюдение ТБ во время игры в волейбол. Обучение навыкам перемещения по площадке. | 1 |
| 73 | Стойки и перемещение волейболистов. | 1 |
| 74 | Стойки и перемещение волейболистов. | 1 |
| 75 | Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). | 1 |
| 76 | Обучение нижней подачи. | 1 |
| 77 | Обучение прямой подачи. | 1 |
| 78 | Прием мяча с подачи. | 1 |
| 79 | Прием мяча с подачи. | 1 |
| 80 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 81 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 82 | Обучение верхней подачи мяча. | 1 |
| 83 | Обучение верхней подачи мяча. | 1 |
| 84 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. | 1 |
| 85 | Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. | 1 |
| 86 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 87 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 88 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |
| 89 | Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!» | 1 |
| 90 | Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |
| 91 | Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Бег с преодолением малых препятствий. | 1 |
| 92 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 93 | Эстафетный бег (100 м) по кругу. | 1 |
| 94 | Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. | 1 |
| 95 | Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд». | 1 |
| 97 | Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний». | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |
| 101 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. | 1 |
| 102 | Кроссовый бег 300-500 м. | 1 |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |
| 2 | Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза). | 1 |
| 3 | Бег 60 м. (2-3 повторения). Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |
| 4 | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. | 1 |
| 5 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 6 | Эстафетный бег (100 м) по кругу. | 1 |
| 7 | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | 1 |
| 8 | Многоскоки с места и с разбега. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете. | 1 |
| 10 | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |
| 13 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |
| 14 | Медленный бег с равномерной скоростью до 4 мин. | 1 |
| 15 | Кроссовый бег на 500-1000 м. | 1 |
| 16 | Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка». | 1 |
| 17 | Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Двумя мячами через сетку». | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч». | 1 |
| 19 | Розыгрыш мяча в три паса. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Подача мяча через сетку. Игра: «Шагай вперед!». | 1 |
| 21 | Подача мяча через сетку. Игра: «Шагай вперед!». | 1 |
| 22 | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар». | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 23 | Нападающий удар, защита у сетки. | 1 |
| 24 | Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. | 1 |
| 25 | Размыкание уступами по счету на месте. Игра: «Кегельбан». | 1 |
| 26 | Размыкание уступами по счету на месте. Игра: «Кегельбан». | 1 |
| 27 | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Эстафета. | 1 |
| 28 | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Эстафета. | 1 |
| 29 | Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. | 1 |
| 30 | Простые и смешанные висы и упоры. Упражнения на осанку. | 1 |
| 31 | Простые и смешанные висы и упоры. Упражнения на осанку. | 1 |
| 32 | Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке. | 1 |
| 33 | Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше». | 1 |
| 34 | Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше». | 1 |
| 35 | Подтягивание в виси на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...». | 1 |
| 36 | Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка». | 1 |
| 37 | Стойка «ласточка». Кувырок вперед. | 1 |
| 38 | Танцевальные упражнения. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 39 | Танцевальные упражнения. Дыхательные упражнения. | 1 |
| 40 | Переноска груза и передача предметов. Упражнения в расслаблении мышц. | 1 |
| 41 | Переноска груза и передача предметов. Упражнения в расслаблении мышц. | 1 |
| 42 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. | 1 |
| 43 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Игра: «Слушай сигнал». | 1 |
| 44 | Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой. Игра: «Слушай сигнал». | 1 |
| 45 | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 46 | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 47 | Ловля мяча двумя руками в движении. Подвижная игра: «Не потеряй мяч». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 48 | Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Игра: «Лучший дриблер». | 1 |
| 49 | Передача мяча в парах и тройках. Игра: «Мяч в кольцо». | 1 |
| 50 | Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках. | 1 |
| 51 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить». | 1 |
| 52 | Одновременный одношажный ход. Игра: «Лыжные гонки». | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 55 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 |
| 56 | Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие». | 1 |
| 57 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 |
| 58 | Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади». | 1 |
| 59 | Подъем «полулесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 |
| 60 | Подъем «полулесенкой». Подвижная игра: «Лесенка». | 1 |
| 61 | Торможение «плугом» на равнине. | 1 |
| 62 | Торможение «плугом» на равнине. | 1 |
| 63 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 |
| 64 | Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить». | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км. Игра: «Быстрый лыжник». | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3 км. | 1 |
| 67 | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игра: «Пустое место». | 1 |
| 68 | Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 |
| 69 | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Игра: «Самый меткий». | 1 |
| 70 | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Игра: «Самый меткий». | 1 |
| 71 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 |
| 72 | Соблюдение ТБ во время игры в волейбол. Обучение навыкам перемещения по площадке. | 1 |
| 73 | Стойки и перемещение волейболистов. | 1 |
| 74 | Стойки и перемещение волейболистов. | 1 |
| 75 | Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 76 | Обучение нижней подачи. | 1 |
| 77 | Обучение прямой подачи. | 1 |
| 78 | Прием мяча с подачи. | 1 |
| 79 | Прием мяча с подачи. | 1 |
| 80 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 81 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 82 | Обучение верхней подачи мяча. | 1 |
| 83 | Обучение верхней подачи мяча. | 1 |
| 84 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. | 1 |
| 85 | Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. | 1 |
| 86 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 87 | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 88 | Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. | 1 |
| 89 | Высокий старт, стартовые ускорения, 15-20 м. (3-4 раза). | 1 |
| 90 | Бег 60 м. (2-3 повторения). Подвижная игра: «Самый быстрый». | 1 |
| 91 | Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. | 1 |
| 92 | Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 93 | Эстафетный бег (100 м) по кругу. | 1 |
| 94 | Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. | 1 |
| 95 | Многоскоки с места и с разбега. | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете. | 1 |
| 97 | Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 |
| 98 | Метание малого мяча в цель из положения лежа. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки». | 1 |
| 101 | Медленный бег с равномерной скоростью до 4 мин. | 1 |
| 102 | Кроссовый бег на 500-1000 м. | 1 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

Щетинин М. Дыхание по Стрельниковой, -М., Астрель; 2010.

СП. Евсева адаптивная физическая культура в школе Санкт-Петербург, издательство «Вектор»2002г.

А.С. Галанов Игры, которые лечат М. – 2004.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000.

Грабенко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Из-во «Детство-Пресс».

Настольная книга учителя физической культуры – автор, составитель, Г. И. Погадаев 2-е издание, переработанное и дополненное. -Л:

ФиС, 2000.