

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Дубовская школа – интернат»

Рассмотрено на заседании МО старших классов Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Рук. МО М.А.Родинцева М.А.	Согласовано: Зам.директора ГКОУ «Дубовская школа- интернат» Е.В.Нарыжнова «30» 08 2023 г.	Утверждено: Директор ГКОУ «Дубовская школа- интернат» Мелихова Е.В. «31» 08 2023 г.
--	--	--

рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с
умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями) для 6-8
класса

на 2023-2024 учебный год

Рабочая учебная программа по адаптивной физической культуре для 6-8класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 6-8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, планируемых результатов в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся по физической культуре, на основе программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство «Просвещение», 2008 г.

В учебном плане ОУ на изучение предмета «Физкультура» отведено 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г N273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федерального государственного образовательного стандарта образования для обучающихся с умственной отсталостью, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью".
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказа Минобразования от 10.04.2002г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования от 28.10.2015 года № 08.1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Адаптированной основной общеобразовательной программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Дубовская школа-интернат»
- Примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений под редакцией В.В. Воронковой, допущенной Министерством образования и науки РФ, Москва «ВЛАДОС» 2011;
- Положения о рабочих программах ГКОУ «Дубовская школа-интернат»

Общая характеристика учебного предмета.

Разнородность

состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей

ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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.

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 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 имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

умения, навыки и способы деятельности.

Общеучебные

Программа по

физкультуре структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры. **В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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. Постоянно регулируется физическая нагрузка 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.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании 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. Известно, что 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.

Лыжную подготовку рекомендуется проводить при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами 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 **«Игры»**. 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.

Основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). 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.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента

поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья. Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми доносить информацию в доступной форме.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	6 класс	7 класс	8 класс
Гимнастика	15	16	17
Корригирующие упражнения	11	10	10
Лёгкая атлетика	16	16	17
Спортивные и подвижные игры	17	18	16
Лыжная подготовка	9	8	8
Итого:	68	68	68

Основы знаний

6 КЛАСС

Легкая атлетика

Теоретические сведения Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Ходьба Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Бег Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60м. 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. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель с места. Толкание набивного мяча с места.

Учащиеся должны знать и уметь: фазы прыжка в длину с разбега выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4мин.; бегать на время 60м, выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыгать в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика

Теоретические сведения Гигиена школьника после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности на уроках гимнастики.

Строевые упражнения Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу. **ОР и**

корректирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища **ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса

Акробатические упражнения **Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; Совершенствование кувырка вперед и назад, стойке на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Опорный прыжок через козла «наскоком» и «ноги врозь».

Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, гимнастического козла, гимнастического мата.

Лазание и перелезание Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий.

Равновесие Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (высота 20-30см.).

Упражнения для развития пространственной ориентировки Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Учащиеся должны знать: правила поведения при выполнении строевых команд; гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы команд: «Налево!», «Направо!». **Уметь:** выполнять команды учителя; соблюдать интервал. Быстро реагировать на сигнал учителя;

выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; преодолевать препятствия; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения Занятия на лыжах как средства закаливания организма. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал Построение в одну колонну. Переноска лыжного инвентаря. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Попеременный двухшажный шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1 км. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Преодоление дистанции на лыжах до 1 км **Учащиеся должны знать и уметь:** координировать движения рук и туловища в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40-60 м; преодолевать на лыжах 1 км.

Спортивные игры

Баскетбол Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Передвижение без мяча и с мячом: вправо, влево, вперёд, назад. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками на месте. Игры с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему», «Охотники и утки». Учебная игра по упрощённым правилам.

Учащиеся должны знать и уметь: основные правила игры в баскетбол, вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Пионербол Ознакомление с правилами игры. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Прием и передача мяча. Подача мяча двумя руками снизу. Боковая подача. Учебная игра.

Учащиеся должны знать и уметь: основные правила игры, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих, подавать и разыгрывать мяч на три паса.

7 КЛАСС

Легкая атлетика

Теоретические сведения Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. *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 и стартовый разбег. Бег с ускорением и на время (60 м.). Медленный бег до 8 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег с преодолением препятствий. Встречные эстафеты.

Метание Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метания набивного мяча различными способами. Толкание набивного мяча на дальность.

Прыжки Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». **Учащиеся должны знать и уметь:** значение ходьбы для укрепления здоровья человека; основы кроссового бега, бег по виражу, выполнять стартовый разбег с плавным переходом в бег; бежать равномерно в медленном темпе до 8 мин.; выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча в цель, на дальность; выполнять толкание набивного мяча с места.

Гимнастика

Теоретические сведения Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности на уроках гимнастики. **Строевые упражнения** Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой» Ходьба с различными положениями рук.

ОР и корригирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. **ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах** Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с гимнастическими обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. **Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков). Кувырок вперед, назад. «Мост» из положения лёжа. «Шпагат» с опорой руками о пол

Переноска груза и передача предметов Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале.

Лазание и перелезание Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием.

Равновесие Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне.

Опорный прыжок Прыжок, согнув ноги через козла. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90,*180* (для мальчиков).

Упражнения для развития пространственной ориентировки Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

Учащиеся должны знать и уметь: как правильно выполнять размыкание уступами; как осуществлять страховку при выполнении упражнений другим учеником, различать и правильно выполнять команды по инструкции учителя; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; выполнять упражнения на гимнастическом бревне.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Практический материал Попеременный душойажный ход. Одновременный душойажный ход. Одновременный одношойажный ход. Подъём «полулесенкой», «полуюёлочкой». Комбинированное торможение лыжами и палками. Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2км. Передвижение в быстром темпе на отрезках 160-200м. Передвижение на лыжах в быстром темпе 2-3км.

Учащиеся должны знать и уметь: как влияют занятия лыжами на здоровье; правила соревнований, координировать движения рук, ног и туловища в одновременном душойажном ходе на отрезках 40-60м; пройти в быстром темпе 160-200м одновременным ходом; тормозить палками и лыжами; преодолевать на лыжах до 2-3км.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину от груди, от

плеча. Игры с элементами баскетбола.

Учащиеся должны и уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по корзине двумя руками от груди.

8 КЛАСС

Легкая атлетика

Теоретические сведения Понятие спортивной этики. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Совершенствование всех видов ходьбы и бега. Совершенствование техники метания малого утяжелённого мяча, учебной гранаты на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту с разбега.

Ходьба Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. **Бег** Кроссовый бег 800-1000м. Бег на скорость 60-100м. Медленный бег 10-12 мин. **Прыжки** Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». **Метание** Метание различных предметов в цель и на дальность с места, с разбега. Толкание набивного мяча.

Учащиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. **Уметь:** пробежать в медленном темпе 10-12мин; бегать на короткую дистанцию 100м, среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий; прыгать в длину, высоту, метать малый мяч с полного разбега, толкать набивной мяч.

Гимнастика

Теоретические сведения Виды гимнастики. Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений, техники опорного прыжка.

Строевые упражнения Выполнение строевых команд, маршировка. Размыкание в движении на заданный интервал. **ОР и корригирующие упражнения**

без предметов Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. **ОР и корригирующие упражнения**

с предметами, на снарядах Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, с гимнастическими обручами. **Упражнения на гимнастической**

скамейке Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку. **Акробатические упражнения** Мальчики: кувырок вперед в положении сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки. Девочки: из положения «мост» поворот вправо-влево в упор на правое (левое) колено.

Простые и смешанные висы и упоры Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног. **Переноска груза и**

передача предметов Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. **Лазание и перелезание** Преодоление

препятствий сперелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне.

Опорный прыжок Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития пространственной ориентации. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения. **Учащиеся должны знать:** что такое строй, как выполнять перестроения. **Уметь:** выполнять все виды опорных прыжков; равновесия; составить 3 упражнения и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения Как влияют занятия лыжами на здоровье. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. **Практический материал**

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи; спуск в средней и высокой стойках; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость до 100м; прохождение дистанции 3км в медленном темпе; прохождение дистанции 2км на время; лыжные эстафеты, игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше?». **Учащиеся должны знать:** виды лыжного спорта; техника лыжных ходов. **Уметь:** выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300м., преодолевать на лыжах 2-3км.

Баскетбол

Понятие о тактике игры, практическое судейство. Закрепить основные правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча в парах в движении, ведение мяча с обводкой препятствий, выполнение бросков мяча по корзине с различных положений и расстояния, игры с элементами баскетбола. **Учащиеся должны знать:** как правильно выполнять штрафные броски. **Уметь:** выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении, ведение мяча в беге, выполнение бросков с различных положений и расстояния. повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении, ловля и передача мяча двумя руками в парах, тройках, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с различных положений.

Волейбол

Закрепить: правила игры в волейбол; приём и передача мяча сверху и снизу в парах; верхняя прямая и нижняя подача; прямой нападающий удар; блокирование мяча; учебная игра.

Учащиеся должны знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку; **Уметь:** выполнять все виды подач; выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

ктп 6 класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Правила поведения на уроках физкультуры.	1
2			Обучение упражнениям в ходьбе (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	1
3			Построение и перестроение.	1
4			Ходьба с изменением направления по сигналу	1
5			Ходьба с преодолением препятствий	1
6			Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	1

7			Прыжок в длину с места.	1
8			Прыжок в длину с разбега.	1
9			Медленный бег в равномерном темпе.	1
10			Совершенствование метания теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей	1
11			Метание теннисного мяча в цель.	1
12			Метание теннисного мяча на дальность.	1
13			Бег на скорость на дистанции 30-60 м. с высокого старта.	1
14			Эстафетный бег на отрезках 30-50 м.	1
15			Челночный бег 4х30 м.	1
16			Подведение итогов четверти	1
17	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
18			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
19			Обучение переноске груза и передаче предметов.	1
20			Лазанье по гимнастической стенке	1
21			Упражнения с малыми мячами.	1
22			Закрепление упражнений с большими обручами.	1
23			Упражнения с набивными мячами.	1
24			Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
25			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
26			Совершенствование прыжка через козла	1
27	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
28			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
29			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
30			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
31			Кувырок вперед, назад. Двойной кувырок.	1
32			Подведение итогов четверти	1
33	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
35			Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
36			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
37			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1

7				
3			Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1
8				
3			Закрепление повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1
9				
4			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
0				
4			Совершенствование повторного передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений .)	1
1				
4			Совершенствование повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 100-150м. (1-2 раза).	1
2				
4			Совершенствование прыжка через козла	1
3				
4	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
4			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
5				
4			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
6				
4			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
7				
4			Кувырок вперед, назад. Двойной кувырок.	1
8				
4			Упражнения с набивными мячами.	1
9				
5			Закрепление упражнений с большими обручами.	1
0				
5			Подведение итогов четверти	1
1				
5	Пионербол		Изучение правил игры, расстановка игроков	1
2				
5			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
3				
5			Прием мяча	1
4				
5			Обучение подаче мяча двумя руками снизу.	1
5				
5			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
6				
5			Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
7				
5			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
8				
5			Обучение броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
9				
6			Учет подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
0				
6			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
1				
6			Закрепление розыгрыша мяча на три паса	1
2				
6	Баскетбол		Обучение стойке баскетболиста. Передвижение	1
3				
6			Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1
4				
6			Обучение передаче мяча от груди.	1

5				
6			Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1
6				
6			Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
7				
6			Подведение итогов года	1
8				

кТП7класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Построение и перестроение.	1
2			Ходьба в различном темпе 20-30 мин.	1
3			Бег в гору и под гору на отрезках по 30 м.	1
4			Кросс до 2 км.	1
5			Прыжок в высоту с разбега.	1
6			Прыжок в длину с места.	1
7			Прыжок в длину с разбега.	1
8			Медленный бег в равномерном темпе.	1
9			Бег с преодолением препятствий.	1
10			Метание теннисного мяча в цель.	1
11			Метание теннисного мяча на дальность.	1
12			Бег на скорость 80-100м.	1
13			Эстафетный бег на отрезках 30-50 м.	1
14			Челночный бег 4х30 м.	1
15			Подведение итогов четверти	1
16	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
17			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
18			Обучение переноске груза и передаче предметов.	1
19			Лазанье по гимнастической стенке	1
20			Висы на перекладине. Подтягивания.	1

21			Упражнения с гимнастическими палками	1
22			Упражнения с набивными мячами.	1
23			Упражнения со скакалками.	1
24			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
25			Совершенствование прыжка через козла	1
26	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
27			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
28			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
29			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
30			Подведение итогов четверти	1
31	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
32			Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
33			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
34			Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
35			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
36			Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
37			Совершенствование одновременного бесшажного хода	1
38			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
39			Висы на перекладине. Подтягивания.	1
40			Упражнения с набивными мячами.	1
41			Упражнения на тренажерах	1
42			Упражнения со скакалками.	1
43			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
44			Совершенствование прыжка через козла	1
45	Корректирующие упражнения.		Упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
46			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
47			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
48			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
49			Подведение итогов четверти	1
50	Волейбол		Изучение правил игры, расстановка игроков	1
51			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
52			Закрепление нападающего удара двумя руками	1
53			Обучение подаче мяча двумя руками снизу.	1
54			Обучение подаче мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
55			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
56			Закрепление подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
57			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
58			Обучение броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
59			Учет подачи мяча одной рукой сбоку (боковая подача).	1
60			Обучение розыгрышу мяча на три паса.	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Контрольная игра	1
63	Баскетбол		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1
64			Передача мяча двумя руками от груди в парах	1
65			Ведение мяча с обводкой препятствий	1
66			Броски по корзине в движении.	1

67			Броски по корзине в движении.	1
68			Подведение итогов года	1

ктп8 класс

№	Раздел	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика		Построение и перестроение.	1
2			Повороты (кругом,налево, направо) переступанием.	1
3			Медленный бег в равномерном темпе.	1
4			Ходьба с преодолением препятствий	1
5			Обучение прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
6			Прыжок в длину с места.	1
7			Прыжок в длину с разбега.	1
8			Преодоление полосы препятствий.	1
9			Бег на время 80м.	1
10			Метание теннисного мяча в цель.	1
11			Метание теннисного мяча на дальность.	1
12			Толкание набивного мяча	1
13			Бег на время 100м.	1
14			Эстафетный бег на отрезках до100м.	1
15			Челночный бег 4х60м.	1
16			Кросс 400 м.(девочки),500м(мальчики)	1
17			Подведение итогов четверти	1
18	Гимнастика		Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1
19			Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц.	1
20			Висы на перекладине,подтягивания.	1

21			Упражнения на гимнастической стенке.	1
22			Упражнения на силовом тренажере.	1
23			Упражнения на сопротивление в парах.	1
24			Упражнения с набивными мячами.	1
25			Обучение прыжку через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
26			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
27			Совершенствование прыжка через козла	1
28	Корректирующие упражнения.		Обучение упражнениям для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
29			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки.	1
30			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
31			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки. 1	1
32			Гимнастические упражнения "мостик" и "ласточка"	1
33			Подведение итогов четверти	1
34	Лыжная подготовка		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
35			Совершенствование попеременного двушажного хода.	1
36			Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1
37			Закрепление повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	1
38			Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 100-150м.	1
39			Лыжные эстафеты (на кругу 300-400м.)	1
40			Передвижения на лыжах до 3 км.	1
41			Совершенствование повторного передвижения в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений.)	1
42	Гимнастика		Гимнастические упражнения "мостик" и "ласточка"	1
43			Упражнения на сопротивление в парах.	1
44			Совершенствование прыжка через козла	1
45			Силовые упражнения.	1
46			Закрепление прыжка через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен	1
47			Совершенствование прыжка через козла	1
48	Корректирующие упражнения.		Упражнения для развития пространственно-временной ориентации и точности движений.	1
49			Упражнения для формирования правильной осанки.	1
50			Закрепление упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1
51			Совершенствование упражнений для формирования правильной осанки.	1
52			Подведение итогов четверти	1
53	Волейбол		Правила игры. Переход Прием мяча. Поддача.	1
54			Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке.	1
55			Закрепление нападающего удара двумя руками	1
56			Блок. Прямой нападающий удар через сетку.	1
57			Закрепление подачи мяча двумя руками снизу.	1
58			Совершенствование подачи мяча двумя руками снизу.	1
59			Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке	1
60			Обучение розыгрышу мяча на три паса.	1
61			Закрепление броска мяча двумя руками с двух шагов в движении	1
62			Закрепление розыгрыша мяча на три паса	1
63	Баскетбол		Обучение стойке баскетболиста. Передвижение	1

64			Передвижения в стойке вправо, влево, вперед, назад.	1
65			Обучение передаче мяча от груди.	1
66			Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1
67			Обучение броску мяча двумя руками в кольцо снизу.	1
68			Подведение итогов года.	1