

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

**«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»**  
структурное подразделение  
школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные  
программы

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Физическая культура»**  
**для обучающихся 5-9 классов**  
**(АООП ООО 1 вариант)**

## **Пояснительная записка**

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации лично-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья 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 позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, 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 обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

#### **Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

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

#### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю, всего 102 урока в каждом классе в течение года, в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе 102 ч.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов. Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

#### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Спортивные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

#### Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Минимальный уровень:**

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## Планируемые результаты изучаемого курса

### 5 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание к друг другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила поведения при выполнении строевых команд;</li> <li>- знать гигиену после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- знать приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»;</li> <li>- уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;</li> <li>- уметь соблюдать интервал;</li> <li>- уметь выполнять исходные положения без контроля зрения;</li> <li>- уметь правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>- уметь лазать по канату произвольным способом;</li> <li>- уметь выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</li> <li>- уметь сохранять равновесие на наклонной плоскости</li> </ul>

### 6 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>- уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- уметь соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>- уметь выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями;</li> <li>- уметь сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;</li> <li>- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</li> <li>- уметь лазать по канату способом в три приема</li> </ul>

### 7 класс

Личностный результат	Предметный результат
----------------------	----------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>- должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>- должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>- должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>- должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>- должны развивать познавательную активность;</li> <li>- должны развивать любознательность;</li> <li>- должны проявлять внимание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</li> <li>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;</li> <li>- уметь различать и правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;</li> <li>- уметь различать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;</li> <li>- уметь лазать по канату способом в два и три приема;</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне</li> </ul>
---	---

### 8 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>-должны уметь реализовать себя при выходе из школы»</li> <li>-должны развивать познавательную активность;</li> <li>-должны развивать любознательность;</li> <li>-должны проявлять внимание друг к другу;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое фигурная маршировка;</li> <li>- знать требования к строевому шагу;</li> <li>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</li> <li>- знать фазы опорного прыжка;</li> <li>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- уметь выполнять движения и воспроизводить из с заданной амплитудой и без контроля зрения;</li> <li>- уметь изменять направление движения по команде;</li> <li>- уметь выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда);</li> <li>- уметь выполнять простейшие комбинации на бревне;</li> <li>- уметь проводить анализ выполненного движения учащихся</li> </ul>

### 9 класс

Личностный результат	Предметный результат
<ul style="list-style-type: none"> <li>-должны быть способны к проявлению чуткости, сочувствия, тактичности, толерантности;</li> <li>-должны повышать уровень самостоятельности;</li> <li>-должны ощущать эмоциональный комфорт при общении со сверстниками, учителями;</li> <li>-должны проявлять желание, интерес к занятиям физической культурой;</li> <li>-должны уметь реализовать себя при выходе из</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое строй;</li> <li>- знать как выполнять перестроения;</li> <li>- знать как проводятся соревнования по гимнастике;</li> <li>- уметь выполнять все виды лазания;</li> <li>- уметь выполнять все виды опорных прыжков;</li> <li>- уметь выполнять равновесие;</li> <li>- уметь составлять 5-6 упражнений и уметь</li> </ul>

школы»

- должны развивать познавательную активность;
- должны развивать любознательность;
- должны проявлять внимание друг к другу;

показать их выполнение на уроке;

## Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс

### 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 и движущуюся цели.

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; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

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

## 6 класс

### 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.

### ***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; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1,5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **7 класс**

### **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;

стигание 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; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## 8 класс

### 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; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. 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 основной двигательных умений и навыков, 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 корректирующие 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;
- опорный прыжок;
- 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.

Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание";

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 ядра (мальчики — 4 кг).

### **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 кнаружи, 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; прохождение дистанции 2 км на время.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол ( часов) Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу 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 ( часа). 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 и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **Учебно-методический материал**

- АООП для обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1.
- Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. Автор В.М. Мозговой, В.В.Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В.Воронковой.
- Программы образования учащихся с умственной отсталостью 5-9 классы под редакцией Воронковой В.В. , 2010 год.
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы. Асикритов А.Н. С-П: «Владос» 2013год.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование	Кол-во
Мячи футбольные	7 шт.
Мячи волейбольные	7 шт.
Мячи баскетбольные	7 шт.
Стенка гимнастическая	2 шт.
Скамейка гимнастическая (перекладина)	2 шт.
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	12 шт.
Мат гимнастический	4 шт.
Кегли	12 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.
Лыжный инвентарь	12 п.

## Тематическое планирование, 5 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>	
Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний.	1ч
Высокий старт. Бег 30 м.	2ч
Низкий старт. Бег 60м.	2ч
Высокий старт. Бег 1000 м.	4ч
Бег 60 м. Метание на дальность с места.	2ч
Метание на дальность с разбега.	2ч
Низкий старт. Бег 100м.	2ч
Прыжок в длину с места.	3ч
Прыжок в длину с разбега	3ч
Челночный бег.	2ч
Бег 1500м	4ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний.	1ч
Техника акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках)	2ч
Техника акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	2ч
Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	3ч
Опорный прыжок. Прыжки через скакалку (длинную, короткую).	2ч
Упражнение в равновесии (перелезание, лазанье по гимнастической стенке)	1ч
Полоса препятствий	1ч
Развитие физических качеств-гибкость	2ч
Акробатические упражнения (мост из положения лежа, стойка на лопатках)	3ч
Строевые упражнения	4ч
<b>Лыжная подготовка</b>	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний.	1ч
Технические действия лыжника	2ч
Спуски, подъемы «лесенкой», «елочкой».	3ч
Попеременный двухшажный ход.	3ч
Спуски, подъемы, поворот переступанием в движении на выкате со склона.	3ч
Торможение плугом. Разворот вокруг носок лыж	3ч
Попеременный двухшажный ход. Разворот вокруг пяток лыж	3ч
Прохождение дистанции на лыжах 700м.	3ч
Одношажный ход, спуски, подъем «лесенкой», «елочкой».	3ч
Прохождение дистанции на лыжах 1500м.	3ч
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1ч
Технические действия баскетболиста.	2ч
Техника ведения мяча. Игра в мини-баскетбол	2ч
Подвижные игры «Ловишка», «Городки»	1ч
Игра в настольный теннис	3ч
Игра в мини-баскетбол	3ч
Игра в настольный теннис	3ч
Подвижные игры »Точно в цель», «Борьба за мяч»	2ч
Спортивная игра в мини-футбол	4ч
Подвижные игры «Собачки ногами», «Ловишка на голове»	2ч
Спортивная игра «Бадминтон»	4ч

### Тематическое планирование 6 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки.	1ч
Прыжки в высоту с 3-5 шагов.	1ч
Развитие силы. Подтягивание.	2ч
Совершенствование техники прыжков.	1ч
Техника спринтерского бега. Бег 30 м, 60 м.	2ч
Кроссовая подготовка. Бег 300 м, 400 м.	2ч
Техника эстафетного бега.	2ч
Развитие координационных способностей.	2ч
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки	2ч
Метание мяча.	2ч
Техника метания мяча.	2ч
Техника прыжков в высоту.	2ч
Развитие выносливости. Бег 1000 м.	2ч
Развитие силы. Подтягивание.	2ч
Итоговый урок. Основы знаний.	2ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Строевые упражнения	3ч
Техника ОРУ	3ч
ОРУ без предметов и в движении	3ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	2ч
Техника лазания и перелезания	2ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Опорные прыжки	2ч
Акробатические упражнения.	2ч
Упражнения в равновесии	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	4ч
Одновременный бесшажный ход	4ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4ч
Прохождение дистанции 2 км.	4ч
Лыжная эстафета по кругу	4ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	5ч
Игры с элементами ОРУ	5ч
Техника игры в пионербол	5ч
Техника игры в баскетбол	2ч
Баскетбол. Ловля и передача мяча	3ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	3ч
Баскетбол. Индивидуальная защита	3ч

## Тематическое планирование 7 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1ч
Прыжки в высоту способом перешагивания.	2ч
Техника прыжков в высоту.	2ч
Совершенствование техники прыжков.	2ч
Развитие скорости. Бег 30 м, 100 м.	2ч
Кроссовая подготовка. Бег 400 м.	2ч
Техника передачи эстафетной палочки.	2ч
Техника прыжков в длину.	2ч
Метание мяча на дальность.	2ч
Техника метания мяча.	1ч
Развитие силы. Подтягивание.	1ч
Преодоление полосы препятствий.	1ч
Развитие координационных способностей.	2ч
Развитие выносливости. Бег 1500 м.	2ч
Подтягивание.	2ч
Итоговый урок.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Строевые упражнения	3ч
Техника ОРУ	3ч
Физические упражнения без предметов и в движении	3ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	2ч
Техника лазания и перелезания	2ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Опорные прыжки	2ч
Акробатические упражнения.	2ч
Упражнения в равновесии	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	4ч
Одновременный бесшажный ход	4ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4ч
Прохождение дистанции 2 км.	4ч
Лыжная эстафета по кругу	4ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	2ч
Игры с элементами ОРУ	2ч
Техника игры в пионербол	3ч
Техника игры в баскетбол	3ч
Баскетбол. Ловля и передача мяча	3ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	3ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	2ч
Волейбол. Передачи мяча	2ч

Подвижные игры «Летающий мяч»	2ч
Настольный теннис. Техника подачи мяча	2ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	2ч

### Тематическое планирование 8 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1ч
Техника прыжков в длину.	2ч
Совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту.	2ч
Прыжки в высоту.	2ч
Совершенствование техники прыжков в длину.	2ч
ОРУ. Линейные эстафеты.	2ч
Полоса препятствий.	2ч
Развитие скорости. Бег 30 м, 60 м.	2ч
Техника спринтерского бега. Бег 300 м.	1ч
Техника передачи эстафетной палочки.	2ч
Метание мяча на дальность.	1ч
Совершенствование техники метания мяча.	1ч
Развитие силы. Подтягивание.	2ч
Развитие выносливости. Бег 1000 м.	2ч
Полоса препятствий.	2ч
Итоговый урок. Основы знаний.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Строевые упражнения	3ч
Техника ОРУ	3ч
ОРУ без предметов и в движении	3ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	2ч
Техника лазания и перелезания	2ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Опорные прыжки	2ч
Акробатические упражнения.	2ч
Упражнения в равновесии	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	4ч
Одновременный бесшажный ход	4ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4ч
Прохождение дистанции 2 км.	4ч
Лыжная эстафета по кругу	4ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	2ч
Игры с элементами ОРУ	2ч
Техника игры в пионербол	3ч
Техника игры в баскетбол	2ч

Баскетбол. Ловля и передача мяча	2ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	2ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	2ч
Волейбол. Передачи мяча	2ч
Подвижные игры «Летающий мяч»	3ч
Настольный теннис. Техника подачи мяча	3ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	3ч

### Тематическое планирование 9 класс

Название раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>	
Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1ч
Техника прыжков в высоту.	2ч
Совершенствование техники перехода через планку в прыжках в высоту.	2ч
Прыжки в высоту.	2ч
Совершенствование техники прыжков в длину.	2ч
ОРУ. Линейные эстафеты.	2ч
Полоса препятствий.	2ч
Развитие скорости. Бег 30 м, 60 м.	2ч
Техника спринтерского бега. Бег 300, 500 м.	2ч
Техника передачи эстафетной палочки.	1ч
Метание мяча на дальность.	1ч
Совершенствование техники метания мяча.	1ч
Развитие силы. Подтягивание.	2ч
Развитие выносливости. Бег 1000 м.	2ч
Развитие координационных способностей. Челночный бег.	2ч
Итоговый урок. Основы знаний.	1ч
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
Техника безопасности на гимнастике.	1ч
Строевые упражнения	3ч
Техника ОРУ	3ч
ОРУ без предметов и в движении	3ч
ОРУ и корригирующие упражнения с предметами	2ч
Техника лазания и перелезания	2ч
Упражнения для дифференцировки движения	2ч
Опорные прыжки	2ч
Акробатические упражнения.	2ч
Упражнения в равновесии	1ч
<b>Лыжная подготовка</b>	
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
Попеременный двухшажный ход.	4ч
Одновременный бесшажный ход	4ч
Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом»	4ч
Прохождение дистанции 2 км.	4ч
Лыжная эстафета по кругу	4ч
Игра на лыжах «Снайперы»	2ч
Игра на лыжах «Точно остановиться»	2ч
Игра на лыжах «Быстрый лыжник»	2ч
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
Техника безопасности спортивных и подвижных игр	1ч
Коррекционные игры	2ч

Игры с элементами ОРУ	2ч
Техника игры в пионербол	3ч
Техника игры в баскетбол	2ч
Баскетбол. Ловля и передача мяча	2ч
Баскетбол. Техника ведения мяча	2ч
Волейбол. Стойка и перемещения игрока	2ч
Волейбол. Передачи мяча	2ч
Подвижные игры «Летающий мяч»	3ч
Настольный теннис. Техника подач мяча	3ч
Настольный теннис. Техника ударов по мячу	3ч

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575885

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022