Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Могильно – Посельская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  На заседании школьного методического объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г | Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Т.А Полозкова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Утверждаю:  Директор школы  \_\_\_\_\_\_Е.Г Храмова  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г |

**Адаптированная рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура»

Основное общее образование,5-9 класс

Разработана : Лопухов А.А

МБОУ «Могильно – Посельская СОШ»

с. Могильно - Посельское, 2024г

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) МБОУ М-Посельская СОШ.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

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.

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.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

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

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

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

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

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

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

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

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;

- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

**Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов для детей с овз**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

***ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

**Класс 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (11 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | 1 |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | 1 |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | 1 |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м 30 м | 1 |
| 6 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | 1 |
| 7 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |
| 8 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 9 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |
| 10 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | 1 |
| 11 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |
| Гимнастика и акробатика 12ч | | |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | 1 |
| 13 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | 1 |
| 15 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | 1 |
| 17 | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе | 1 |
| 18 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали | 1 |
| 19 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | 1 |
| 20 | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | 1 |
| 21 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | 1 |
| 22 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | 1 |
| 23 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |
| Спортивные игры. Пионербол (8 час) | | |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 25 | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |
| 31 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |
| Лыжная подготовка (11 час) | | |
| 32 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |
| 34 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |
| 35 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |
| 36 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |
| 37 | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |
| 40 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 41 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 42 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (10 час) | | |
| 43 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 44 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |
| 45 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |
| 46 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |
| 47 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Учебная игра | 1 |
| Легкая атлетика 18 часов | | |
| 53 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 54 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 55 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |
| 56 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |
| 57 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |
| 58 | Подъем туловища из положения лежа за  30 сек | 1 |
| 59 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | 1 |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | 1 |
| 61 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | 1 |
| 62 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | 1 |
| 63 | Бег 60 м | 1 |
| 64 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 65 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 66 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 67 | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | 1 |
| 68 | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | 1 |
| 69-70 | Спортивные игры. Подведение итогов за год | 2 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (11 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | 1 |
| 2 | Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию | 1 |
| 3. | Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя | 1 |
| 4 | Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта. | 1 |
| 5 | Бег 60 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 6. | Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" | 1 |
| 8 | Эстафетный бег (100 м по кругу) | 1 |
| 9 | Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры | 1 |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места . | 1 |
| 11 | Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры | 1 |
|  | Гимнастика и акробатика (15 час) | |
| 12. | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |
| 13 | Обучение перестроению из одной шеренги в две | 1 |
| 14 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 15 | Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 16 | Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища | 1 |
| 17 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 |
| 18 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо | 1 |
| 19 | Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 20 | Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках | 1 |
| 21 | Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев | 1 |
| 22 | Обучение двум последовательным кувыркам вперед | 1 |
| 23 | Обучение двух последовательных кувырков назад | 1 |
| 24 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 25 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину). | 1 |
| 26 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
|  | Спортивные игры. Пионербол (9 час) | |
| 27 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 28 | Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 31 | Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков.  Передвижение по площадке. | 1 |
| 34 | Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения) | 1 |
| 35 | Обучение нижней подаче мяча | 1 |
|  | Лыжная подготовка (14 час) | |
| 36 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 37 | Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 38 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | 1 |
| 39 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног. | 1 |
| 40 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 41 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке | 1 |
| 42 | Обучение повороту переступанием в движении | 1 |
| 43 | Повторение поворота переступанием в движении | 1 |
| 44 | Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону | 1 |
| 45 | Обучение торможения «плугом». | 1 |
| 46 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км | 1 |
| 47 | Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м. | 1 |
| 48 | Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики | 1 |
| 49 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук. | 1 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. (14час) | |
| 50 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 51 | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |
| 55 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |
| 56 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 57 | Эстафета с ведением мяча | 1 |
| 58 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | 1 |
| 59 | Бег с ускорением до 10 м | 1 |
| 60 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 61 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |
| 62 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
| 63 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
|  | Легкая атлетика 7час | |
| 64 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 65 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 67 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 68 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 69 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 70 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |

**7 Класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (10 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры | 1 |
| 2 | Повторение строевых упражнений на месте и в движении | 1 |
| 3. | Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага. | 1 |
| 4 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин | 1 |
| 5 | Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м | 1 |
| 6. | Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места | 1 |
| 7 | Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м | 1 |
| 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега | 1 |
| 10 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 1 |
|  | Гимнастика и акробатика 16 ч | |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении. | 1 |
| 12. | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |
| 13. | Из упора сидя лечь, встать без помощи рук | 1 |
| 14. | Прыжки через скакалку | 1 |
| 15. | Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления | 1 |
| 16 | Лазание и перелезание через различные препятствия | 1 |
| 17 | Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке | 1 |
| 18 | Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление | 1 |
| 19 | Упражнения в равновесии | 1 |
| 20 | Обучение стойке на руках (с помощью) | 1 |
| 21 | Обучение перевороту боком(с помощью) | 1 |
| 22 | Два - три последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |
| 23 | "Шпагат" с опорой руками о пол | 1 |
| 24 | Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину | 1 |
| 25 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
| 26 | Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу). | 1 |
|  | Спортивные игры. Волейбол 8 ч | |
| 27 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол | 1 |
| 28 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 29 | Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 30 | Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте. | 1 |
| 31 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |
| 32 | Обучение нижней прямой подаче | 1 |
| 33 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра | 1 |
| 34 | Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра |  |
|  | Лыжная подготовка 14 ч | |
| 35 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами | 1 |
| 36 | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |
| 37 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 38 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 39 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |
| 40 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 |
| 41 | Обучение правильному падению при спуске | 1 |
| 42 | Повторение правильному падению при спуске | 1 |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м | 1 |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м | 1 |
| 45 | Лыжные эстафеты по кругу | 1 |
| 46 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
|  | Баскетбол 13 ч | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 50 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Остановка шагом. Учебная игра | 1 |
| 53 | Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра | 1 |
| 55 | Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра. | 1 |
| 56 | Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра. | 1 |
| 57 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра. | 1 |
| 58 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| 60 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |
| 61 | Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине. | 1 |
|  | Легкая атлетика 9 ч | |
| 62 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 63 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 64 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 65 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 66 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 67 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 68 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 69 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м. | 1 |
| 70 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |

**8 Класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (12 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы | 1 |
| 2 | Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин | 1 |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м | 1 |
| 4 | Развитие скоростной выносливости. Бег 100м | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 1 |
| 6 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 7 | Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки | 1 |
| 8 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |
| 9 | Кроссовый бег 500м. Спортивные игры | 1 |
| 10 | Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры | 1 |
| 11 | Подтягивание- юноши, вис- девушки | 1 |
| 12 | Развитие координации движения. Челночный бег | 1 |
| Гимнастика и акробатика 12 ч | | |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений | 1 |
| 14 | Повороты в движении направо, налево | 1 |
| 15 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 17 | Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра | 1 |
| 18 | Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия | 1 |
| 19 | Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре | 1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа руки за головой | 1 |
| 21 | Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках | 1 |
| 22 | Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами | 1 |
| 23 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |
| 24 | Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла | 1 |
| Волейбол 11 ч | | |
| 25 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 26 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 31 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 32 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |
| 35 | Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |
| Лыжная подготовка 13 ч | | |
| 36 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 37 | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |
| 38 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 39 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 40 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |
| 41 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 |
| 42 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |
| 43 | Обучение правильному падению при спуске | 1 |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | 1 |
| 45 | Лыжные эстафеты по кругу | 1 |
| 46 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| Баскетбол 14 ч | | |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 50 | Остановка шагом. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом | 1 |
| 55 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу | 1 |
| 56 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 57 | Эстафета с ведением мяча | 1 |
| 58 | Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине | 1 |
| 59 | Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | 1 |
| 60 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |
| 61 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
| 62 | Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине | 1 |
| Легкая атлетика 8 ч | | |
| 63 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 64 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 65 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 66 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 67 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 |
| 68 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 69 | Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. | 1 |
| 70 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |

**9 Класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
| Лёгкая атлетика (14 час) | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде | 1 |
| 2 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км. | 1 |
| 3. | Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза). | 1 |
| 4. | Бег 100 м, прыжок в длину с места. | 1 |
| 5. | Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин | 1 |
| 6 | Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега. | 1 |
| 7 | Многоскоки с места (7 - 9 прыжков) | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега. | 1 |
| 10 | Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100. | 1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 12 | Челночный бег | 1 |
| 13 | Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки | 1 |
| 14 | Подъем туловища из положения лежа руки за головой | 1 |
| Гимнастика и акробатика (10 час) | | |
| 15 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 16 | Закрепление всех видов перестроений | 1 |
| 17 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |
| 18 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 19 | Лазание и перелезание | 1 |
| 20 | Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов. | 1 |
| 21 | Упражнения в равновесии | 1 |
| 22 | Три - пять последовательных кувырка вперед, назад. | 1 |
| 23 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. | 1 |
| 24 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол (12 час) | | |
| 25 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 26 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра. | 1 |
| 27 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 28 | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра. | 1 |
| 29 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 30 | Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 31 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 32 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 33 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |
| 35 | Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра | 1 |
| 36 | Разыгрывание мяча на три паса | 1 |
| Лыжная подготовка (12 час) | | |
| 37 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 38 | Повторение попеременному двухшажному ходу | 1 |
| 39 | Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук | 1 |
| 40 | Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног | 1 |
| 41 | Обучение подъёму"лесенкой" и подъёму «ёлочкой» | 1 |
| 42 | Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке | 1 |
| 43 | Обучение правильному падению при спуске | 1 |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе150-200м | 1 |
| 45 | Лыжные эстафеты по кругу | 1 |
| 46 | Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (11 час) | | |
| 49 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |
| 50 | Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 52 | Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 54 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра. | 1 |
| 55 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра. | 1 |
| 56 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра. | 1 |
| 57 | Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |
| 58 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Зонная защита Учебная игра. | 1 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | |
| 60 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 61 | Подтягивание (м), вис (д). | 1 |
| 62 | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек | 1 |
| 63 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | 1 |
| 64 | Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м | 1 |
| 65 | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | 1 |
| 66 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 67 | Развитие выносливости. Бег 1000м. | 1 |
| 68 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 69 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | 1 |
| 70 | Подведение итогов за год. Спортивные игры | 1 |

**Литература**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.