

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образовательное учреждение Иркутского районного

муниципального образования

МОУ ИРМО "Максимовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Заведующий МО

Жменя А.М
Приказ № 1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

Чудинова А.Г
Приказ № 1
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сушко Т.Л
Приказ № 1
от «30» 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

(адаптированная общеобразовательная программа, вариант 1)

с. Максимовщина 2024 год

Пояснительная записка

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».

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 2 часа 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.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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

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

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

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

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

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

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с

предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

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

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 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 упражнениями.

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 физическими 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 VIII вида

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 ч		
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
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
7	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
8	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	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 скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
Гимнастика и акробатика 19ч		
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	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
15	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
16	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
17	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
18	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
19	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
20	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
21	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
22	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
23	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
25	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
26	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
27	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
28	Повторение кувырка вперед назад из	1

	положения упор присев	
29	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
30	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
Спортивные игры. Пионербол 10 ч		
31	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
32	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
33	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
34	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
35	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
36	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
37	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
38	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
39	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
40	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
Лыжная подготовка 10 ч		
41	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
42	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
43	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
44	Повторение передвижения ступающим и	1

	скользящим шагом по лыжне.	
45	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
46	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
47	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
48	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
49	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
50	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
Спортивные игры. Баскетбол. 9		
51	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
53	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
54	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
55	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
56	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
57	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
58	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
59	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
Легкая атлетика 9 ч		
60	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
61	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1

62	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
63	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
64	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
65	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
66	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
67	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика 11 ч		
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	1

	медленную по команде учителя	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
	Гимнастика и акробатика 19 ч	
12	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
13	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
14	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
15	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
16	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
17	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
18	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
19.	Упражнения на осанку. Удерживание груза	1

	150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	
20	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
21	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
22	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
23	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
24	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
25	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
26	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1
27	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
28	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
29	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
30	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
31	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
32	Спортивные игры. Пионербол 10 ч	
33	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
34	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
35	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1

36	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
37	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
38	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
39	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
40	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
41	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
42	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
43	Лыжная подготовка 9 ч	
44	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
45	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
46	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
47	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
48	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
49	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
50	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
51	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
52	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
	Спортивные игры. Баскетбол. 9ч	
53	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1

54	Остановка шагом. Учебная игра.	1
55	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
56	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
57	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
58	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
59	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
60	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
61	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
	Легкая атлетика 10 ч	
62	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
63	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
64	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
65	Подтягивание (м), вис (д).	1
66	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
67	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика 11ч		
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.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
Гимнастика и акробатика 19ч		
12	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
13	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
14.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
15	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1

16	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
17	Прыжки через скакалку	1
18	Прыжки через скакалку	1
19	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
20	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
21	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
22	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
23	Упражнения в равновесии	1
24	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
25	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
26	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
27	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
28	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
29	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
30	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
Спортивные игры. Волейбол 10ч		
31	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
32	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
33	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
34	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
35	Обучение нижнему приему мяча двумя	1

	руками на месте.	
36	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
37	Обучение нижней прямой подаче	1
38	Обучение нижней прямой подаче	1
39	Обучение нижней прямой подаче	1
40	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
41	Лыжная подготовка 9ч	
42	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
43	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
44	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
45	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
46	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
47	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
48	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
49	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
50	Торможение «плугом».	1
	Баскетбол 9ч	
51	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52	Штрафные броски. Учебная игра.	1
53	Штрафные броски. Учебная игра.	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1

55	Остановка шагом. Учебная игра	1
56	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
57	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
58	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
59	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
Легкая атлетика 10ч		
60	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
61	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
62	Подтягивание (м), вис (д).	1
63	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
66	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
67	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (10 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 выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1

4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
Гимнастика и акробатика 18ч		
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1
13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
18	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
19	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
20	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
21	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
22	Подъем туловища из положения лежа руки	1

	за головой	
23	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
24	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
25	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
26	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
27	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
28	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол 10ч		
29	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
30	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
31	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
33	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
35	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
36	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
38	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка 9ч		
39	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
40	Повторение попеременному двухшажному ходу	1

41	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
42	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
43	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
44	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
45	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
46	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
47	Торможение «плугом».	1
Баскетбол 10ч		
48	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
49	Остановка шагом. Учебная игра.	1
50	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении 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
Легкая атлетика 10 ч		
58	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1

59	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
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 скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
65	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
66		
67	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21 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.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1

8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 час)		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23	Закрепление всех видов перестроений	1
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25	Прыжки со скакалкой.	1
26	Лазание и перелезание	1
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28	Упражнения в равновесии	1

29	Обучение акробатической комбинации.	1
30	Повторении акробатической комбинации.	1
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 час)		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49	Разыгрывание мяча на три паса	1
50	Разыгрывание мяча на три паса	1

51	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
57	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
59	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60	Торможение «плугом».	1
61	Обучение правильному падению при спуске	1
62	Повторение правильному падению при спуске	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Лыжные эстафеты по кругу	1
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1

70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87	Зонная защита Учебная игра.	1
88.	Зонная защита Учебная игра.	1
89	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1

90	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15 ч)		
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
94	Подтягивание (м), вис (д).	1
95	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
98	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
99	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
102	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.