Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Крыловской

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО:  решением педагогического совета  от 12.08.2019 года протокол № 1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Детко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование 5-9 класс

Количество часов:5 кл–102, 6 кл – 68, 7 кл– 68, 8 кл – 68, 9 кл - 68

Учитель Шкуринский Денис Алексеевич

Программа разработана в соответствии и на основе модифицированной программы Шкуринского Д.А, составленной на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.2. – 304 с.

**1.Содержание учебного предмета**

Содержание учебного предмета, требования к подготовке учащихся по предмету совпадают с программой по предмету Физическая культура Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. Некоторые темы варьируются исходя из местных климатических условий и материально-технической базы образовательного учреждения, что отражено в таблице тематического распределения часов.

**2. Тематическое планирование с количеством часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы,**  **темы** | **Количество часов** | | | | | | | | | |
| **Авторская программа** | | | | | **Рабочая программа** | | | | |
| **5кл** | **6кл** | **7кл** | **8кл** | **9кл** | **5кл.** | **6кл.** | **7кл.** | **8кл.** | **9кл.** |
| 1 | Гимнастика | 14 | 16 | 16 | 8 | 10 | 23 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 2 | Лыжи (коньки) | 12 | 12 | 10 | 10 | 20 | - | - | - | - | - |
| 3 | Плавание | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | - | - | - | - | - |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 18 | 18 | 20 | 30 | 49 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 5 | Спортивные и подвижные игры | 16 | 14 | 16 | 20 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 |
|  | Итого 385 ч | 70 | 70 | 70 | 70 | 105 |  |  |  |  |  |
|  | Итого 374 ч |  | | | | | 102 | 68 | 68 | 68 | 68 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Протокол заседания МС  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 года № 1  руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Алёхина | СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А. Толстых  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 года |

Краснодарский край Крыловский район станица Крыловская

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат ст-цы Крыловской

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО:  решением педагогического совета  от 12.08.2019 года протокол № 1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Детко |

**МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование 5-9 класс

Количество часов:5 кл–102, 6 кл – 68, 7 кл – 68, 8 кл – 68, 9 кл - 68

Учитель Шкуринский Денис Алексеевич

Программа разработана в соответствии с модифицированной программой и на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.2. – 304 с.

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физическая культура составлена в соответствии с программой Физическое воспитание для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.)

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы (VIII вид) является продолжением програм­мы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и на­выков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведе­ний по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учи­телем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реак­тивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое про­явление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с ува­жением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельно­сти при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содер­жание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произ­вольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры — подвижные и спортивные. Темы «Лыжи (коньки)», «Плавание» заменены гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми в связи с климатическими условиями, материально-техническим обеспечением школы.

Программа рассчитана на 374 часа в год, из них 3 часа в неделю в 5 классе- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10. 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры», 2 часа в неделю в 6 классе, 2 часа в неделю в 7 классе, 2 часа в неделю в 8 классе, 2 часа в неделю в 9 классе.

1. **Содержание учебного предмета**

**5 класс (102ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений |
| **Гимнастика**  **Строевые упражнения** | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестрое­ние из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, напра­во, кругом (переступани- ем). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворо­тами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:**  **— упражнения на осанку** | Упражнения с удержанием груза (100— 150 г) на голо­ве; повороты кругом; при­седание; ходьба по гимна­стической скамейке с раз­личными положениями рук; передвижение по на­клонной плоскости. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Полное углубленное дыха­ние с различными движе­ниями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движе­ниями рук в различных направлениях. |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Расслабленные потря­хивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование на­пряженной ходьбы (стро­евым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслаблен­ным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из и. п. — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновре­менными наклонами. Из и. п. — ноги врозь, руки в стороны — наклоны впе­ред с поворотами в сторо­ну. Наклоны туловища вперед в сочетании с пово­ротами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в и. п. Лежа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднима­ются одновременно с нога­ми.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбо­родок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отво­дятся назад, лопатки при­жимаются к позвоночни­ку); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из ис­ходного положения — руки вперед, назад или в сторо­ны — поднимание рук от опоры. Сгибание и разги­бание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рей­ку гимнастической ска­мейки на уровне груди и пояса. Пружинистые при­седания на одной ноге в положении выпада. Круго­вые движения туловища (руки на пояс). |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастическими палка­ми. Подбрасывание и лов­ля палки в горизонтальном и вертикальном положе­нии. Перебрасывание гим­настической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с дви­жением рук с палкой впе­ред, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны тулови­ща вперед, назад, влево, вправо с различными по­ложениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.  С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролеза-ние в обруч на месте, пере­ход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; враще­ние на вытянутой руке.  С малыми мячами. Под­брасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.  С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасыва­ние мяча вверх и его ловля. Повороты туловища нале­во, направо с различными положениями мяча. При­седание с мячом: мяч впе­ред, мяч за голову, на голо­ву. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).  Упражнения на гимнасти­ческой скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; присе­дание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыж­ки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее. |
| **Упражнения на гим­настической стенке** | Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стен­ке и держась за рейку правой-левой рукой. Про­гибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи но­гой назад, держась за рей­ку руками на высоте груди, пояса. |
| **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).**  **Выполняются только после консультации врача.** | Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Мальчики: висы согнув­шись и прогнувшись; под­тягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.  Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 — 3 набивных мячей весом до 6 кг на рассто­янии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнасти­ческого козла (3 ученика­ми), гимнастического мата (4 учениками). |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по гимнастичес­кой стенке вверх и вниз с изменением способа лаза­ния в процессе выполнения по словесной инструк­ции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастичес­кой скамейке под углом 45°. Подлезание под не­сколько препятствий вы­сотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произ­вольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики). |
| **Равновесие** | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Поворо­ты на гимнастической ска­мейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнас­тической скамейке с под­брасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба при­ставными шагами по брев­ну (высота 70 см) с пере­шагиванием через вере­вочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече пово­ротом. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок через козла: на­скок в упор стоя на коле­нях, соскок с колен взма­хом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Пры­жок в упор присев на коз­ла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без кон­троля зрения. Ходьба «змейкой» по начерчен­ным линиям. Прохожде­ние расстояния до 3 м от одного ориентира до дру­гого с открытыми глазами за определенное количес­тво шагов и воспроизведе­ние его за столько же ша­гов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с кон­тролем и без контроля зрения. Ходьба по ориен­тирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Под-лезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на мес­те от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определя­ется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжка­ми на двух ногах преодо­леть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащим­ся время выполнения за­дания. Повторить его вдвое медленнее. Опреде­лить самый точный пры­жок. |
| **Легкая 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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в пра­вой, левой руке. |
| **Бег** | Мед ленный 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. Прыжки в высоту с укоро­ченного разбега способом «перешагивание». |
| **Метание** | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с раз­бега (коридор 10 м). Мета­ние мяча в вертикальную цель. Метание мяча в дви­жущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. |
| **Спортивные и под­вижные игры Пионербол** | 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 |

**6 класс (68ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений |
| **Гимнастика**  **Строевые пражнения** | 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** | Упражнения с удержани­ем груза (150—200 г) на голове; лазание по гимна­стической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево-вправо. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых уп­ражнений. |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Расслабление мышц по­тряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых уп­ражнений. Маховые дви­жения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Сохранять правильное положение головы в быст­рых переходах из одного и. п. в другое. С фиксиро­ванным положением голо­вы выполнять наклоны, повороты и круговые дви­жения туловища, руки за голову. Пружинистые на­клоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнасти­ческой скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади про­гнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различ­ных движений. Перетяги­вание в колоннах захватом за пояс. Одновремен­ные разнонаправленные движения рук и ног (вы­полняемые в разных плос­костях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация дви­жений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладо­ши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастическими палка­ми. Подбрасывание гим­настической палки и лов­ля ее после хлопка двумя руками. Выполнение по­ложений с палкой: с пал­кой вольно, палку за голо­ву, на голову, палку за спину, палку влево, впра­во. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-впра­во. Приседы с ранее изу­ченными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движе­ниями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.  Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. По­вороты туловища вправо, влево, растягивая скакал­ку руками. Скакалка сза­ди. Наклоны вперед (пру­жинистые), опустить ска­калку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением ска­калки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой.  С набивными мячами. Пе­рекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступня­ми ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебра­сывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнасти­ческой скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движе­ния прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. |
| **Упражнения на гим­настической стенке** | Прогибание туловища (см. 5 класс).Взмахи ногой вперед-назад, держась ру­ками за рейку на высоте груди, пояса (индивиду­ально). Взмахи ногой впе­ред, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. |
| **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).**  **Выполняются только после консультации врача.** | Стойка на лопатках пере­катом назад из упора при­сев. Два последователь­ных кувырка вперед (для сильных — назад). «Шпагат»с опорой руками о пол. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад — соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8— Юм. Переноска гимнастичес­ких матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гим­настического козла вдво­ем на расстояние до 8— 10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге пред­метов весом до 4 кг. Пере­носка гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по гимнасти­ческой стенке с чередо­ванием различных спо­собов. Лазание по гим­настической стенке с попеременной переста­новкой ног и одновре­менным перехватом рука­ми. Лазание по гимнасти­ческой стенке с предме­том в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнас­тической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спинойи боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятс­твия различными способа­ми с включением бега, прыжков, равновесия. |
| **Равновесие** | Равновесие на левой (пра­вой) ноге на гимнастичес­кой скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (пра­вой) ноге на бревне (высо­та 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами нале­во, направо с различными движениями рук, с хлоп­ками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходь­ба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в раз­личных и. п.). Соскоки с бревна с сохранением рав­новесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных уп­ражнений. Прыжки на одной ноге с продвижени­ем вперед в границе кори­дора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него переша­гивает. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок через козла: на­скок в упор стоя на коле­нях, соскок с колен взма­хом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мяг­ким приземлением. Пры­жок в упор присев на коз­ла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Построение в две шеренги с определенным расстоя­нием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змей­кой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориенти­ра до другого за опреде­ленное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без кон­троля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из и. п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с за­крытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнасти­ческой скамейке по ориен­тирам, изменяющим дли­ну шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначен­ное место без контроля зрения. Ходьба или лег­кий бег на месте 5,10,15 с,не сообщая учащимся вре­мени. Повторить задание и уточнить время его вы­полнения. Произвольное выполнение общеразвива­ющих упражнений, ис­ключающих положение основной стойки, в тече­ние 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В кон­це упражнения принять основную стойку. Повто­рить упражнения, увели­чив время вдвое, и само­стоятельно принять ос­новную стойку. Отжима­ние в упоре лежа. |
| **Легкая атлетика Ходьба** | Ходьба с изменением на­правлений по сигналу учителя. Ходьба скрест­ным 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. Беге 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. Прыжок в высо­ту с разбега способом «пе­решагивание», 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 (диа­метр первого круга — 50 см, второго 75 см, тре­тьего — 100 см) 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. |
| **Спортивные и под­вижные 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 заурок). Упражнения с на­бивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). |

**7 класс (68ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений |
| **Гимнастика**  **Строевые пражнения** | Понятие о строе, шеренге, ряде, ко­лонне, 2-шере- ножном строе, флангах, дистан­ции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.  Повороты напра­во, налево при ходьбе на месте. Выполнение ко­манд: «Чаще шаг!» «Реже шаг!» Ходьба «змей­кой», противоходом. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:**  **— упражнения на осанку** | Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседа­нии, ноги скрест­но. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги пря­мые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Регулирование дыхания при пе­реносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, со­противления. Обучение пра­вильному дыха­нию при выпол­нении упражне­ний скоростно-си­лового характера. |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мы шечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при дви­жении на лыжах. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Фиксированное положение голо­вы при быстрых сменах и. п. Раци­ональные положе­ния головы при круговых движе­ниях туловищем с различными по­ложениями рук: сохранение сим­метричного поло­жения головы при выполнении уп­ражнений из упора сидя сзади; проги­бание с поднима­нием ноги; пооче­редное и одно­временное под­нимание прямыхи согнутых ног. В упоре лежа сги­бание и разгиба­ние рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение ком­бинаций из разу­ченных ранее дви­жений, с рацио­нальной сменой положения голо­вы.  Сохранение сим­метричного поло­жения головы в основных локо­моторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метани­ях. Рациональное положение голо­вы в различных фазах челночного бега. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастически­ми палками. Уп­ражнения из и. п.: палка на лопат­ках, палку за го­лову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными по­ложениями пал­ки. Балансирова­ние палки на ла­дони. Прыжки с различными по­ложениями пал­ки. Перебрасыва­ние гимнастичес­кой палки в па­рах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.  Со скакалками. Пружинистые на­клоны со скакал­кой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и. п. (стоя, сидя, на коленях). Глубо­кие пружинистые приседания. На­тянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, проги­бание назад, ска­калка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.  С набивными мя­чами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрес­тив ноги. Из поло­жения сидя мяч вверху, наклоны и повороты тулови­ща. Из упоралежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3 — 4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Ка­тание мяча одной ногой с продвиже­нием прыжками на другой. Выпол­нить 6—8 упраж­нений с набивны­ми мячами.  Упражнения на гимнастической скамейке. Сгиба­ние и разгибание рук лежа на ска­мейке, наклоны вперед, назад (кон­троль учителя); прыжки через ска­мейку, с напрыги-ванием на нее. |
| **Упражнения на гим­настической стенке** | Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и под­нимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взма­хи (см. 5 — 6 класс). |
| **Акробатические уп­ражнения (элементы, связки).**  **Выполняются только после консультации врача.** | Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; пере­ворот боком — строгий контроль со стороны учи­теля. |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Подростки: подъ­ем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая пе­рекладина); пере­движения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворо­том в упор на нижнюю жердь. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набив­ного мяча над го­ловой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). |
| **Лазание и перелезание** | Лазание по кана­ту в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на ско­рость). Совер­шенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые де­вочки). Передви­жение вправо, влево в висе на гимнасти­ческой стенке. Под­тягивание в висе на гимнастической стенке (на резуль­тат — количество). Преодоление пре­пятствий с пере-лезанием через них, подлезанием (в эстафетах). |
| **Равновесие** | Ходьба на носках приставными ша­гами, с поворотом, с различными дви­жениями рук. Ходьба по гимнас­тической скамейке спиной вперед. Расхождение вдво­ем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору ши­риной 10—15 см. Бег по скамейке с раз­личными положе­ниями рук и с мя­чом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием че­рез партнера (высота 60—70 см). Простей­шие комбинации упражнений на брев­не (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быст­рых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в сто­роны). 3—4 шага ««галопа» с ле­вой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги по­ворот налево (на­право) на поворот 90е и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба вы­падами с различ­ными положения­ми рук, наклоном головы и тулови­ща. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок впра­во (влево) взма­хом ноги в сторо­ну. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. |
| **Опорный прыжок** | Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготов­ленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с пово­ротом на 180° (для мальчиков). |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Построение в ко­лонну по два, соб­людая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ори­ентирам. Прохож­дение расстояния до 7 м от одного ориентира до дру­гого за определен­ное количество шагов с открыты­ми глазами и вос­произведение пути за столько же ша­гов с закрытыми глазами. Выполне­ние исходных по­ложений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коле­нях, упор сидя сза­ди (по словесной инструкции). Ходьба по ориен­тирам в услож­ненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия,переноской раз­личных предме­тов и т. д.). Пры­жок через козла с толчком и при­землением в обоз­наченном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на опре­деленное расстоя­ние (15 — 20 м). Сообщить время прохождения дан­ного отрезка. За­тем предложить пройти это рас­стояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Пе­редача мяча в ше­ренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медлен­нее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (подня­тием руки), отме­тить победителя. |
| **Легкая 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. Многое - коки 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. Пры­жок в высоту с разбега способом « перешагивание»; переход через планку. |
| **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. |
| **Спортивные и под­вижные 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, на­брошенного 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. |

**8 класс (68ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в про­цессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений. |
| **Гимнастика**  **Строевые пражнения** | 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** | Лазание по гимна­стической стенке вверх, вниз, пере­ходы с одного пролета на дру­гой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба пристав­ными шагами по бревну боком с грузом на голове. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Регулировка ды­хания после дли­тельных пробе­жек, при игре в баскетбол, фут­бол. Обучение правильному ды­ханию при пере­движении на лы­жах. |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Приемы саморас­слабления напря­женных мышц ног после скоростно­силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с после­довательными движениями, рас­слабленными ко­нечностями. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Сочетание накло­нов, поворотов, вращений головы с наклонами, по­воротами и вра­щениями тулови­ща на месте и в движении. Соеди­нение различных и. п. и движений руками, ногами, туловищем в не­сложных комби­нациях. Наклоны туловища с под­брасыванием и ловлей предме­тов. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастически­ми палками. Из исходного поло­жения — палка вертикально пе­ред собой — вы­полнять хлопки, приседания и дру­гие движения с выпусканием пал­ки и захватом ее до падения. Под­брасывание и лов­ля палки с перево­рачиванием.  Со скакалками. Выполнение уп­ражнений со ска­калкой в различ­ных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложе­на вдвое). Прыж­ки с продвижени­ем вперед-назад, скакалка над го­ловой.  С набивными мя­чами. Подскоки на месте с мячом, за­жатым голенями, ступнями; сочета­ние различных движений рук с мячом, с движени­ями ног и тулови­ща. Катание на­бивного мяча но­гой с продвиже­нием прыжками на другой. Под­брасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча дву­мя руками друг другу (снизу, от груди, из-за голо­вы).  Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнасти­ческой скамейке с преодолением не­высоких препятс­твий. |
| **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.** | Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стой­ка на голове с со­гнутыми ногами (дети с гидроце­фалией к выпол­нению не допус­каются) — маль­чики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девоч­ки). |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набив­ного мяча в ко­лонне между ног. Переноска не­скольких снаря­дов по группам (на время). Тех­ника безопаснос­ти при переноске снарядов. |
| **Лазание и перелезание** | Лазание на ско­рость различны­ми способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисяще-му горизонтально­му канату. Подтя­гивание в висе на гимнастической стенке после пере­движения впра­во-влево. |
| **Равновесие** | Вскок в упор при­сев на бревно (с помощью) с со­хранением равно­весия. Сед, сед ноги врозь, сед уг­лом с различными положениями рук. Быстрое передви­жение по бревну шагом и бегом с последующим со­скоком (высота 90—100 см). Полу- шпагат с различ­ными положения­ми рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доста­ванием с пола мя­чей, булав, гим­настических па­лок, обручей, со­х р а н я я равновесие. Про­стейшие комбина­ции для девочек (высота бревна 80—100 см). Вы­полнить комбина­цию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — пово­рот налево (напра­во) — полушпа-гат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага «галопа» елевой —два шага «галопа» с пра­вой — прыжком упор присев, руки вниз — по­ворот налево (на­право) в присе­де — встать, руки на пояс — два при­ставных шага вле­во (вправо) — по-луприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись |
| **Опорный прыжок** | Совершенствова­ние опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (сла­бых) с прямым приземлением и с поворотом напра­во, налево при приземлении (сильным). Пры­жок ноги врозь через козла в дли­ну с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворо­том на 90° (маль­чики). Преодоле­ние полосы пре­пятствий для мальчиков: лаза­нье по канату навысоту 3—4 м, пе­реход на другой канат, спуск по этому канату с пе­реходом на гим­настическую стен­ку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату. |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций, диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Построение в две колонны с соблю­дением заданного интервала и дис­танции. Фигурная маршировка до различных ориен­тиров и между ними. Прохожде­ние определенно­го расстояния шагами и воспро­изведение его бе­гом за такое же количество шагов. Выполнение ис­ходных положе­ний: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зре­ния по словесной инструкции. Пе­редвижение в ко­лонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыж­ки в длину с раз­бега на заданное расстояние безпредварительной отметки. Лазанье по канату на за­данную высоту. Метание в цель чередованием рез­ко контрастных по весу мячей. Выполнение ходь­бы, бега, общераз­вивающих упраж­нений с команда­ми о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эста­фета по 2—3 ко­манды. Передача мяча в колонне различными спо­собами. Сообщить время выполне­ния. Вновь вы­полнить передачу мяча за 10, 15, 20 с. |
| **Легкая 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: основа прыжка (маль­чики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индиви­дуального разбега. Прыжок в высо­ту с разбега спо­собом «перекат» или «перекид­ной»: схема тех­ники прыжка. |
| **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. |
| **Спортивные и под­вижные 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 двумяруками 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. |

**9 класс (68ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала, направленность** |  |
| **Основы знаний** | Как вести себя в про­цессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила без­опасности при выполнении физических упражнений |
| **Гимнастика**  **Строевые пражнения** | 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. Вы­полнение команд ученика (при кон­троле учителя). |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения без предме­тов:**  **— упражнения на осанку** | Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, под­нять голову и пле­чи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка по­перек (на рейке гимнастической скамейки) на од­ной ноге, другая вперед, в сторону, назад. |
| **— дыхательные уп­ражнения** | Восстановление дыхания при вы­полнении упраж­нений с интенсив­ной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересе­ченной местности, беге на средние дистанции). |
| **— упражнения в рас­слаблении мышц** | Приемы саморас­слабления при выполнении уп­ражнений с ин­тенсивной нагруз­кой. Расслабление голеностопа, сто­пы. |
| **— основные положе­ния движения головы, конечностей, туло­вища** | Переходы из упо­ра лежа и снова в упор присев одно­временным вы­прямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным поло­жением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. |
| **Общеразвивающие и корригирующие уп­ражнения с предмета­ми, на снарядах** | С гимнастически­ми палками. Вы­полнение команд «Смирно! Воль­но!» с палкой. Совмещение дви­жений палки с движениями ту­ловища, ног. Вы­полнение 5 — 7 упражнений с гимнастической палкой.  С набивными мя­чами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мячаиз одной руки в другую сзади ту­ловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.  Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнасти­ческой скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Рас­хождение в парах. Выполнение ком­плексов упражне­ний. |
| **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.** | Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и ма­хом другой встать на голову с опорой на руки.  Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на пра- вое-левое колено (сильным — в упор присев). |
| **Простые и смешанные висы и упоры** | Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различны­ми положениями ног (в стороны, со­гнуты и т. д.). Про­стые комбинации на брусьях. |
| **Переноска груза и передача предметов** | Передача набив­ного мяча в ко­лонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). |
| **Лазание и перелезание** | Обучение завязы­ванию каната пет­лей на бедре. Со­ревнование в ла­занье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. |
| **Равновесие** | Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для де­вочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; пере­ход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь |
| **Опорный прыжок** | Совершенствова­ние всех видов ранее изученных прыжков с увели­чением высоты снаряда, расстоя­ния мостика от козла, коня. Пры­жок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление по­лосы препятс­твий. Для юно­шей: лазанье по двум канатам без помощи ног, пе­рейти на гимна­стическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнас­тический конь (козел), выпол­нить соскок про­гнувшись. Для девушек: выпол­нить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика- на бревно, пробе­гать по бревну, соскок с поворо­том на 90°. |
| **Развитие координа­ционных способнос­тей, ориентировка в пространстве, быст­рота реакций диффе­ренциация силовых, пространственных и временных парамет­ров движений.** | Поочередные од­нонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, пра­вая вниз — левая вниз. Поочеред­ные разнонаправ­ленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочеред­ные однонаправ­ленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сто­рону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз­нонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону—правая нога назад, правая рука вниз — пра­вую ногу приста­вить. Совершенс­твование поочередной координа­ции в ходьбе: пра­вая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой на­зад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ори­ентиру за опреде­ленное количест­во шагов с откры­тыми глазами с последующим выражнения с за­крытыми глазами. Построение в ко­лонну по 4 на определенный интервал и дис­танцию (по ори­ентирам и с пос­ледующим пост­роением без них). Ходьба «зигза­гом» по ориенти­рам со зритель­ным контролем и без него. Касание рукой подвешен­ных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3 — 4 м, за определен­ный отрезок вре­мени от 5 до 15 с. |
| **Легкая 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»; совершенс­твование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «пере­кидной» (для сильных юно­шей). |
| **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). |
| **Спортивные и под­вижные игры Волейбол** | 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** | 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. |

**3. Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы: В 2 сб./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011