

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 6
От «24» 03. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР

Мартынова И.В.
От 07.04. 2023 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Т.В. Симон
ФИО
Приказ № 19
от «07» 04. 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 5-9 классах
на 2022-2027 г.
для обучающихся
с легкой степенью умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями)

Разработчик:
Васильева Оксана Егоровна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант УП и разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014г.;

Цель: является формирование разносторонне физически развитой личности

Содержание учебного курса

5 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
- реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
- равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

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

6 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
- сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно;
- различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

Метание

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Лыжная подготовка

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Контрольно-измерительные материалы

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Метание

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

Контрольно-измерительные материалы

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

9 класс

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

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

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

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 набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча 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.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности.

Контрольно-измерительные материалы

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

Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классе коррекционного вида следующее: 338 ч, из них в 5 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 6 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели), в 8 классе 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели) и в 9 классе 66 ч (2 ч в неделю 33 учебные недели).

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	16
2	«Гимнастика с основами акробатики»	20	20	20	20	20
3	«Лыжная подготовка»	12	12	12	12	12
4	«Спортивные игры (пионербол)»	8	8	-	-	-
5	«Спортивные игры (баскетбол)»	12	12	16	12	10
6	«Спортивные игры (волейбол)»	-	-	4	8	8

Всего часов:	68	68	68	68	66
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Упражнения на развитие скорости бега.	1

3		Бег 40 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1
5		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
Спортивные игры (пионербол)			8
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол. Подвижная игра: «Удочка».	1
10		Расстановка игроков на площадке, правила перехода. Игра: «Сумей выполнить».	1
11		Ловля и передача мяча. Игра: «Поймай мяч».	1
12		Розыгрыш мяча в три паса.	1
13		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1
14		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	1
15		Нападающий удар, защита у сетки.	1
16		Пионербол. Учебная игра.	1
2 четверть			

Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1
18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1
21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1

29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
31		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
36		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
Лыжная подготовка			12
37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1
39		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1

41		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1
42		Спуск со склона в низкой стойке. Игра: «Не упади».	1
43		Подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Лесенка».	1
44		Торможение «плугом» на равнине.	1
45		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1
46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
47		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	1
48		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км. Игра: «Лыжный проезд».	1
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1
50		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8

52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Эстафетный бег 4*60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
54		Бег 400 м. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Прыжки со скакалкой. Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			9
60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
61		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1
63		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1
64		Ведение мяча остановка по сигналу.	1
65		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1

66		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
67		Учебная игра. Баскетбол.	1
68		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

6 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
3		Бег 60 м. Игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1
5		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1

Спортивные игры (пионербол)			8
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Пионербол.	1
10		Расстановка игроков на площадке, правила перехода Игра: «Сумей выполнить».	1
11		Ловля и передача мяча. Подвижная игра: «Поймай мяч».	1
12		Розыгрыш мяча в три паса.	1
13		Подача мяча через сетку. Игра: «Мяч через сетку».	1
14		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Игра: «Атакующий удар».	1
15		Нападающий удар, защита у сетки.	1
16		Пионербол. Учебная игра.	1
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями.	1

21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги.	1
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед. Игра: «Сумей выполнить».	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях.	1
29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра: «Дотянись».	1
31		Наклон вперед из положения сед на полу.	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Подвижная игра: «Найди свое место в строю».	1

33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
36		Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафета с обручами.	1
Лыжная подготовка			12
37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
39		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Сделай лучше».	1
40		Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках 30-40 м.	1
41		Спуск со склона в средней стойке.	1
42		Спуск со склона в низкой стойке. Подвижная игра: «Не упади».	1
43		Подъем «лесенкой». Игра: «Лесенка».	1
44		Торможение «плугом» на равнине.	1
45		Торможение «плугом» с пологого склона. Игра: «Успей затормозить».	1

46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Слалом».	1
47		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2 км.	1
48		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 2,5 км.	1
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1
50		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Передача мяча двумя руками от груди.	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8
52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Эстафета 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
54		Бег 400 м. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1

58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Прыжки со скакалкой Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			9
60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
61		Передача мяча одной рукой на месте. Игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший диблер».	1
63		Ведение мяча на месте одной рукой.	1
64		Ведение мяча, остановка по сигналу. Игра: «Слушай сигнал».	1
65		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Мяч в кольцо».	1
66		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
67		Учебная игра. Баскетбол.	1
68		Подведение итогов, эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

7 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
---------	-----------------	------------	------------------

1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Высокий старт. Бег 40 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
3		Бег 60 м. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег с преодолением малых препятствий.	1
5		Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
Спортивные игры (волейбол)			4
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1
10		Верхняя передача мяча двумя руками. Игра: «Сумей выполнить».	1
11		Прием и передача мяча, брошенного партнером. Игра: «Поймай мяч».	1
12		Розыгрыш мяча в три паса.	1
Спортивные игры (баскетбол)			4

13		Передача мяча в парах и тройках.	1
14		Ведение, ловля мяча в движении. Игра: «Сумейка».	1
15		Ведение мяча с остановкой в два шага.	1
16		Баскетбол. Учебная игра.	1
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1
18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1
21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1

25		Подтягивание в вися на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1
29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
31		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
36		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
Лыжная подготовка			12

37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра: «Сумей выполнить».	1
39		Одновременный бесшажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40		Одновременный одношажный ход.	1
41		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1
42		Подъем «полулесенкой», «полулелочкой». Игра: «Не упади».	1
43		Торможение «плугом» с пологого склона.	1
44		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».	1
45		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м.	1
46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
47		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики.	1
48		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Правила игры.	1

50		Основная стойка, повороты на месте. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Передача мяча двумя руками от груди. Игра: «Удержи мяч».	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8
52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Встречная эстафета. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
54		Бег на 80 м с преодолением препятствий. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			9
60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1

61		Передача мяча одной рукой на месте. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Передача мяча в движении. Игра: «Лучший дриблер».	1
63		Ведение мяча на месте одной рукой. Игра: «Мяч в кольцо».	1
64		Ведение мяча остановка по сигналу.	1
65		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1
66		Бросок мяча по кольцу одной рукой с места.	1
67		Учебная игра. Баскетбол.	1
68		Подведение итогов. Эстафеты с мячами. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

8 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1

3		Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1
5		Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1
6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
Спортивные игры (волейбол)			8
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1
10		Техника приема и передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить».	1
11		Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
12		Верхняя прямая передача в прыжке.	1
13		Верхняя прямая подача.	1
14		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить».	1
15		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
16		Волейбол. Учебная игра.	1

2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1
18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1
21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1

29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
31		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
36		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
Лыжная подготовка			12
37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить».	1
39		Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40		Поворот махом на месте.	1

41		Спуск со склона в средней стойке. Игра: «Сохрани равновесие».	1
42		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади».	1
43		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
44		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».	1
45		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м.	1
46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
47		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики.	1
48		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
50		Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8

52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Эстафета 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
54		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			9
60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
61		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».	1
63		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
64		Ведение мяча с обводкой препятствий.	1

65		Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1
66		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди.	1
67		Подбирание отскочившего мяча от щита.	1
68		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	1

9 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
1 четверть			
Легкая атлетика			8
1		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1
3		Бег 100 м с различного старта. Подвижная игра: «Самый быстрый».	1
4		Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.	1
5		Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Подвижная игра: «Догонялки».	1

6		Прыжок в длину с разбега. Игра: «Установи рекорд».	1
7		Метание мяча на дальность.	1
8		Толкание набивного мяча. Подвижная игра: «Третий лишний».	1
Спортивные игры (волейбол)			8
9		Соблюдение ТБ при подвижных играх. Волейбол.	1
10		Техника приема и передачи мяча и подачи. Игра: «Сумей выполнить».	1
11		Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.	1
12		Верхняя прямая передача в прыжке.	1
13		Верхняя прямая подача.	1
14		Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Игра: «Сумей защитить».	1
15		Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.	1
16		Волейбол. Учебная игра.	1
2 четверть			
Гимнастика с основами акробатики			20
17		Соблюдение ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Игра: «Найди свое место в строю».	1

18		Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Игра: «Кегельбан».	1
19		Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три). Эстафета.	1
20		Ходьба по гимнастической скамейке с разными заданиями. Игра: «Кегельбан».	1
21		Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с изменением способа лазанья.	1
22		Лазанье по наклонной скамейке. Игра: «Сделай лучше».	1
23		Лазанье по канату. Вис на канате, на руках согнув ноги. Игра: «Сделай лучше».	1
24		Вис согнувшись и прогнувшись поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1
25		Подтягивание в висе на перекладине. Подвижная игра: «Море волнуется раз...».	1
26		Стойка на лопатках. Стойка мост из положения лежа. Игра: «Удочка».	1
27		Стойка «ласточка». Кувырок вперед.	1
28		Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях. Игра: «Сумей выполнить».	1
29		Прыжок через козла, соскок с мягким приземлением. Игра: «Силачи».	1
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1

31		Наклон вперед из положения сед на полу. Игра: «Дотянись».	1
3 четверть			
32		Повороты, стоя на месте. Игра: «Найди свое место в строю».	1
33		Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1
34		Силовые упражнения в парах. Игра: «Перетяни на свою сторону».	1
35		Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Игра: «Вытолкни из круга».	1
36		Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
Лыжная подготовка			12
37		Соблюдение ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение с лыжами в руках.	1
38		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра: «Сумей выполнить».	1
39		Одновременный двушажный ход. Игра: «Лыжные гонки».	1
40		Поворот на месте махом назад снаружи.	1
41		Поворот на параллельных лыжах при спуске. Игра: «Сохрани равновесие».	1
42		Подъем «полулесенкой», «полуелочкой». Игра: «Не упади».	1

43		Комбинированное торможение лыжами и палками.	1
44		Повторное передвижение в быстром темпе 40-60 м. Подвижная игра: «Быстрый лыжник».	1
45		Повторное передвижение в быстром темпе 150-200 м.	1
46		Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 1,5 км. Игра: «Быстрый лыжник».	1
47		Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики.	1
48		Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.	1
Спортивные игры (баскетбол)			3
49		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
50		Повороты на месте вперед, назад, вырывание и выбивание мяча. Игра: «Слушай сигнал».	1
51		Ловля мяча в движении, ведение мяча, бросок по корзине.	1
4 четверть			
Легкая атлетика			8
52		Соблюдение ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
53		Эстафета 4*100 м. Подвижная игра: «А, ну-ка догони!».	1

54		Бег на 100 м с преодолением 5 препятствий. Пионербол.	1
55		Метание мяча на дальность с разбега. Футбол.	1
56		Метание мяча в цель. Игра: «Дальше всех».	1
57		Прыжок в длину с места. Игра: «Заячий прыжок».	1
58		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
59		Кроссовый бег на 500-1000 м. Игра: «Веселая скакалка».	1
Спортивные игры (баскетбол)			7
60		Соблюдение ТБ во время игры в баскетбол. Основная стойка, повороты на месте.	1
61		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Подвижная игра: «Не потеряй мяч».	1
62		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Игра: «Лучший дриблер».	1
63		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1
64		Ведение мяча с обводкой препятствий. Бросок мяча по кольцу двумя руками с места. Игра: «Самый меткий».	1
65		Бросок мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита.	1

66		Учебная игра по упрощенным правилам. Игра: «Назови летние виды спорта».	1
----	--	---	---

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре.	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).
1.2.	Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре.	1	
1.3.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».	10	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.4.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	5	В составе библиотечного фонда.
1.5.	Методические издания по физической культуре для учителей.	3	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».

Технические средства обучения

2.1.	Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.	1	Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей.
2.2.	Мегафон.	1	
2.3.	Мультимедийный компьютер.	1	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика

3.1.	Стенка гимнастическая.	10	
3.2.	Бревно гимнастическое высокое.	1	
3.3.	Козел гимнастический.	1	
3.4.	Конь гимнастический.	1	
3.5.	Брусья гимнастические, разновысокие.	1	
3.6.	Брусья гимнастические, параллельные.	1	

3.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления.	1	
3.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления.	1	
3.9.	Мост гимнастический подкидной.	1	
3.10.	Скамейка гимнастическая жесткая.	4	
3.11.	Коврик гимнастический.	30	
3.12.	Маты гимнастические.	10	
3.13.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг).	5	
3.14.	Мяч малый (теннисный).	3	
3.15.	Скакалка гимнастическая.	15	
3.16.	Мяч малый (мягкий).	5	
3.17.	Палка гимнастическая.	20	
3.18.	Обруч гимнастический.	7	
3.19.	Секундомер.	1	
Легкая атлетика			
4.1.	Планка для прыжков в высоту.	2	
4.2.	Стойки для прыжков в высоту.	5	
4.3.	Барьеры л/а тренировочные.	5	

4.4.	Рулетка измерительная (10 м; 50 м).	1	
Спортивные игры			
5.1.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
5.2.	Мячи баскетбольные.	10	
5.3.	Стойки волейбольные универсальные.	2	
5.4.	Сетка волейбольная.	1	
5.5.	Мячи волейбольные.	7	
5.6.	Мячи футбольные.	5	
5.7.	Компрессор для накачивания мячей.	1	
Туризм			
6.1.	Палатки туристские (двух местные).	25	
6.2.	Рюкзаки туристские.	25	
6.3.	Комплект туристский бивуачный.	25	
Средства доврачебной помощи			
7.1.	Аптечка медицинская.	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
8.1.	Спортивный зал игровой, гимнастический.	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки,

			коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
8.2.	Кабинет учителя.	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.
8.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.	2	Включает в себя: стеллажи, контейнеры.
Пришкольный стадион (площадка)			
9.1.	Легкоатлетическая дорожка.	1	
9.2.	Сектор для прыжков в длину.	1	
9.3.	Сектор для прыжков в высоту	1	
9.4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола).	1	
9.5.	Площадка игровая баскетбольная.	1	
9.6.	Площадка игровая волейбольная.	1	
9.7.	Гимнастический городок.	1	
9.8.	Полоса препятствий.	1	
9.9.	Лыжная трасса.	1	С небольшими отлогими склонами.